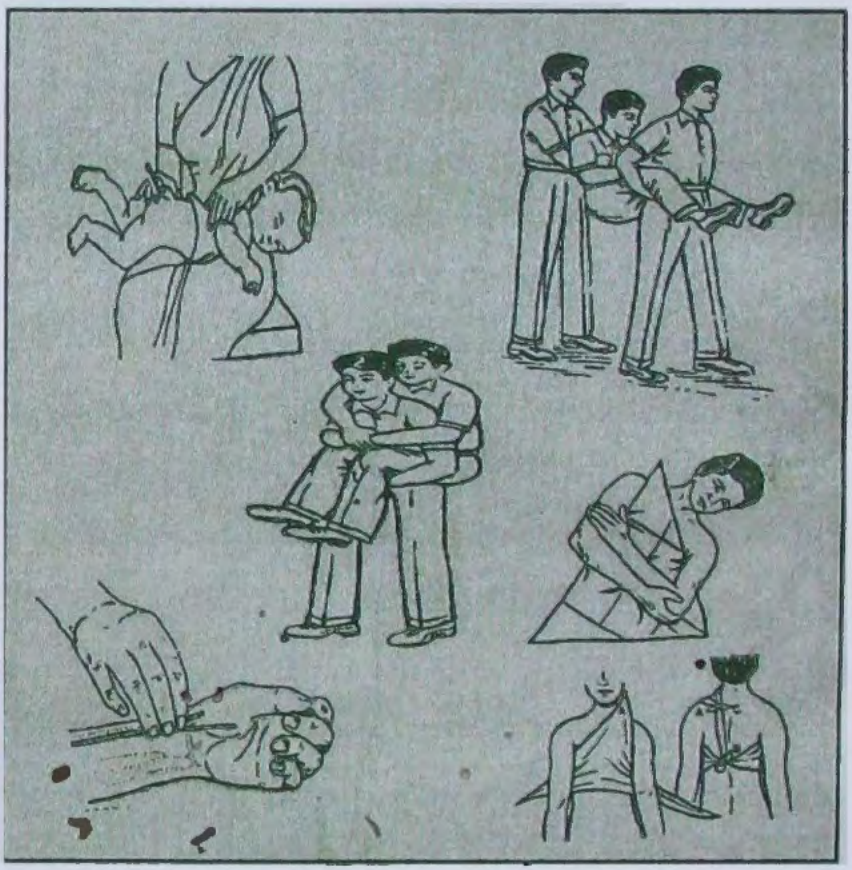
ବିନା ଔଷଧରେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା



ବିନା ଔଷଧରେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା

ଡାକ୍ତର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ

ଜଗନ୍ନାଥ ଲାମିନେଟ୍ର
ବାଦାମବାଡ଼ି, କଟକ-୧୨

ବିନା ଔଷଧରେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା

ଲେଖକ :
ଡାକ୍ତର ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ
ମେଡ଼ିକାଲ ଅଫିସର,
ସରକାରୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟ
କଟରା, ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁର

ମୁଦ୍ରଣ :
ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଲାମିନେଟ୍‌ର ଆଣ୍ଡ ଅଫ୍‌ସେଟ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟର
ବାଦାମବାଡ଼ି, କଟକ—୧୨

ପ୍ରକାଶ କାଳ :
୧୯୯୭

ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ :
ସ୍ୱାହା ମିଶ୍ର

ମୂଲ୍ୟ : ପଚାଶ ଟଙ୍କା ମାତ୍ର

—ଉତ୍ସର୍ଗ—

ଭାଇନା, ନାନୀ, କୁନା ଭାଇନା, କଲି ନାନୀ,
ମିଲୁ, ଲୀନା, ଟୁଟୁ ଓ ରିନାଙ୍କ ହାତରେ

ସଚ୍ଚି (ଭାଇନା)

ଏଇ ଲେଖକଙ୍କର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁସ୍ତକ:

୧। ଆମରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
୨। ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଆମ ସଂପଦ
୩। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-କଥା
୪। ସ୍ତନ୍ୟ ପାନ, କେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ
୫। ଶତାବ୍ଦୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
୬। ଏମିତି କାହିଁକି ହୁଏ (ପ୍ରଥମ ଭାଗ)
୭। ଏଇ ଆମରି ଦେହ

ପ୍ରକାଶ ଅପେକ୍ଷାରେ

୧। ଆଜିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
୨। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାହାଣୀ
୩। ହେଲ୍‌ଥ୍ କୁଇଜ୍
୪। Health Quiz For Competitive Exams.

ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ ପଦେ

ମଫସଲରେ ରହୁଥିବା ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଘରକୁ ଥରେ ବୁଲି ଯାଇଥିଲି। ଆମେ ଦୁଇ ବନ୍ଧୁ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ସାନପୁଅ ହଠାତ୍ ପାହାଚ ଉପରେ ପଡ଼ିଗଲା ଓ ତା'ର ଆଣ୍ଠୁ ପାଖ ଛିଡ଼ିଯାଇ ରକ୍ତ ବାହାରିଲା। ମୁଁ କିଛି କହିବା ଆଗରୁ ବଂଧୁ ଜଣକ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଉଠି ଯାଇ ଦାଣ୍ଡରୁ କିଛି ଧୂଳି ଆଣି ତାଙ୍କ ପୁଅର ସେହି ଖଣ୍ଡିଆ ଜାଗାରେ ଲଗାଇ ଦେଲେ ଓ କହିଲେ "ଯା, ଏଥର ରକ୍ତ ବୁହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ। ଆଉ କିଛି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ।"

ବଂଧୁଙ୍କର ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମୁଁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲି ଓ ପଚାରିଲି, ତୁମେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକ ହୋଇ ଏ କ'ଣ କଲ? ଧୂଳି ଗୁଡ଼ାକ ଖଣ୍ଡିଆ ଜାଗାରେ ଲଗାଇ ଦେଲ, ଘା' ସେପ୍‌ଟିକ୍ ହୋଇଯିବ ନାହିଁ?" ଉତ୍ତରରେ ବଂଧୁ କହିଲେ 'ସେପ୍‌ଟିକ୍ କାହିଁକି ହେବ? ଇଏ ତ ଆମର ଦେଶୀ ଚିକିତ୍ସା। ଏମିତି କଲେ ଖଣ୍ଡିଆ ଜାଗାରୁ ରକ୍ତ ବୁହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ଓ ଘା' ଶୁଖିଯିବ। ନ ହେଲେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ମଫସଲରେ ହଠାତ୍ ଆମେ ଔଷଧ ପାଇବୁ କେଉଁଠୁ? ମୁଁ କହିଲି, "ଆରେ ବାବୁ, ଇଏ ତ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା, ଏଥିପାଇଁ ଔଷଧ କ'ଣ ହେବ? ସାମାନ୍ୟ ବୁଦ୍ଧି ଖଟାଇ ପାଇଲେ ତ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇଯିବ।" ମୋ କଥାରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ବନ୍ଧୁ ପଚାରିଲେ, "କ'ଣ କହିଲ? ବିନା ଔଷଧରେ ପୁଣି ଆଶୁଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରିବ। ମୁଁ ତ ଏକଥା ବିଶ୍ୱାସ କରି ପାରୁ ନାହିଁ।"

କେବଳ ମୋ ବଂଧୁ ନୁହଁନ୍ତି ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ, ବିନା ଔଷଧରେ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଏକ ଭୁଲ ଧାରଣା। ବଂଧୁଙ୍କ କଥାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ସେହିଦିନ ମନେମନେ ଏକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କଲି ଯେ, ଏହି ବିଷୟରେ

ଏକ ପୁସ୍ତକ ଲେଖିବି ଓ ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦେବି ଯେ, ବିନା ଔଷଧରେ ମଧ୍ୟ ଆଶୁଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ। କାରଣ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ହଠାତ୍ ମିଳୁଥିବା ଚିକିତ୍ସା। ଏଥିରେ ଉପସ୍ଥିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯାଏ ଓ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ମଣିଷର ଜୀବନ ରକ୍ଷା ହୋଇଯାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଉପସ୍ଥିତ ବୁଦ୍ଧି, ପାଖରେ ମିଳୁଥିବା କିଛି ପଦାର୍ଥ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ଔଷଧ ଆଦୌ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହି କଥାକୁ ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ହିଁ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ରଚିତ ହୋଇଛି। ପ୍ରକୃତରେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ, କେଉଁମାନେ ଏହା କରିପାରିବେ, ଏଥିପାଇଁ କ'ଣ ସବୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଜାଣିବା ଦରକାର ଏବଂ କେଉଁ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଏଥିରେ ଖୁବ୍ ସରଳ, ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଓ ସମସ୍ତେ ବୁଝି ପାରିବା ଭଳି ଭାଷା ତଥା ଶୈଳୀରେ ଲେଖା ଯାଇଅଛି। ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝି ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଚିତ୍ରର ସଂଯୋଜନା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ସବୁ ମହଲରେ ପାଠକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୁସ୍ତକଟି ଆଦୃତ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛି।

ପୁସ୍ତକଟିକୁ ରଚନା କରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବାରୁ ମୋର ପତ୍ନୀ ଅର୍ଚ୍ଚନାଙ୍କୁ ମୁଁ ଆନ୍ତରିକ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି। ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସମସ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରି ପୁସ୍ତକଟିକୁ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିଥିବାରୁ ପ୍ରକାଶନ ତଥା ମୁଦ୍ରଣ ସଂସ୍ଥାର ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ମଧ ମୋର ଧନ୍ୟବାଦାର୍ହ।

କଟକ

ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଶତପଥୀ

ବିଷୟ ସୂଚୀ

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
୧. ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ସଂଜ୍ଞା	୧
୨. ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ଲକ୍ଷ୍ୟ	୧
୩. ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ	୨
୪. ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ପରିସର	୩
୫. ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିୟମ	୭
୬. କେତେକ ସାଧାରଣ ଜାଣିବା କଥା	୮
୭. ଦେହର ତାପମାତ୍ରା	୮
୮. ନାଡ଼ୀ	୧୩
୯. ରକ୍ତଚାପ	୧୫
୧୦. ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା	୧୬
୧୧. ଆଖିର ପୁଅ ଡୋଳା	୧୮
୧୨. ଡ୍ରେସିଂ ଓ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜିଂ	୧୮
୧୩. ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍	୨୪
୧୪. ଲ୍ୟୁକୋପ୍ଲାଷ୍ଟ	୨୫
୧୫. ଗରମ ସେକ	୨୬
୧୬. ବରଫ ବା ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପ୍ରୟୋଗ	୨୭
୧୭. ଗରମ ଲୁଣପାଣି ଗାରଗ୍ଲିଂ	୨୮
୧୮. ବାମ୍ଫଆଣି	୨୯
୧୯. ଆଶୁଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସ	୨୯
୨୦. ରକ୍ତସ୍ରାବ	୩୨
୨୧. କ୍ଷତ	୩୮
୨୨. ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିଯିବା	୪୩
୨୩. ଫୋଟକା	୪୯
୨୪. ଫ୍ରାକ୍‌ଚର ବା ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗ	୪୯
୨୫. ସନ୍ଧିଚ୍ୟୁତ	୫୭
୨୬. ଶ୍ୱାସରୋଧ	୫୮
୨୭. କଣ୍ଠରୋଧ	୫୯
୨୮. ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯିବା	୬୨
୨୯. ଗଳାରେ ଦଉଡ଼ି ଦେବା	୬୩
୩୦. ସକ୍	୬୪
୩୧. ଅଚେତାବସ୍ଥା	୬୭
୩୨. ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନ	୬୯
୩୩. ମସ୍ତିଷ୍କାଘାତ	୭୧
୩୪. ବିଷପାନ	୭୪
୩୫. କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା	୮୧
୩୬. ହୃତ୍‌ଚାପ ବା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ମର୍ଦ୍ଦନ	୮୯
୩୭. ଆଖି ସମସ୍ୟା	[illegible]
୩୮. କାନ ସମସ୍ୟା	୯୪
୩୯. ନାକ ସମସ୍ୟା	୯୬
୪୦. ବିଜୁଳି ଆଘାତ	୯୬

ବିଷୟ ସୂଚୀ

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
୪୧. ସନ୍ନିପାତ	୧୦୧
୪୨. ଫ୍ରଷ୍ଟ୍ ବାଇଟ୍	୧୦୨
୪୩. ଦେହର ତାପମାତ୍ରାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି	୧୦୩
୪୪. ମୂର୍ଚ୍ଛା	୧୦୮
୪୫. ମାଂସପେଶୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା	୧୦୯
୪୬. ପେଟବ୍ୟଥା	୧୦୯
୪୭. ଉତ୍କଟ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି	୧୧୦
୪୮. ମଧୁମେହ	୧୧୧
୪୯. ପିଲାଙ୍କ ପିହୁଳା ବାତ	୧୧୩
୫୦. ଶ୍ୱାସ	୧୧୪
୫୧. ଅପସ୍ମାର	୧୧୫
୫୨. ହାର୍ଟଆଟାକ୍	୧୧୭
୫୩. ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍	୧୧୯
୫୪. ପତନ	୧୧୯
୫୫. ସ୍ପେନ୍	୧୨୩
୫୬. ସ୍ପ୍ରେନ୍	୧୨୪
୫୭. ଜ୍ୱର	୧୨୪
୫୮. ଜଳଶୁଷ୍କତା	୧୨୬
୫୯. ବଥ	୧୨୭
୬୦. ଆଖିର ଆଲୁଅ	୧୨୮
୬୧. ଘିମିରି	୧୨୯
୬୨. କୀଟଦଂଶନ	୧୨୯
୬୩. ସଁବାଳୁଆ ଲାଗିବା	୧୩୧
୬୪. ସର୍ପ ଦଂଶନ	୧୩୧
୬୫. ପାଗଳା କୁକୁର କାମୁଡ଼ିବା	୧୩୩
୬୬. ରାସ୍ତାର ମଟର ଗାଡ଼ି ଦୁର୍ଘଟଣା	୧୩୪
୬୭. ମହିଳାଙ୍କ ଯୋନିଦ୍ୱାରରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ	୧୩୬
୬୮. ରକ୍ତସ୍ରାବ କାଳୀନ ପେଟବ୍ୟଥା	୧୩୭
୬୯. ଥନହରା	୧୩୭
୭୦. ହିଷ୍ଟ୍ରିଆ	୧୩୮
୭୧. ଯୌନ ଧର୍ଷିତା ମହିଳା	୨୪୦
୭୨. ଅତି ଉଗ୍ରବାଦୀ ରୋଗୀ	୧୪୦
୭୩. ମଦ୍ୟପୀନ ଜନିତ ବାଚାଳତା	୧୪୨
୭୪. ମୃତ୍ୟୁର ଚିହ୍ନ	୧୪୩

ବିନା ଔଷଧରେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା

ଆମ ଭିତରୁ କେହି କେଉଁଠି ପଡ଼ି ଖଣ୍ଡିଆ ଖାବରା ହୋଇଗଲେ କିମ୍ବା ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ହଠାତ୍ ବିଗିଡ଼ି ଗଲେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବା ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା କଥା ଆଗ ମନକୁ ଆସେ । କିନ୍ତୁ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା କ'ଣ ବା କିପରି କରିବାକୁ ହୁଏ , ସେ ବିଷୟରେ କାହାର କିଛି ଧାରଣା ନଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଘର ଥାକରେ କ'ଣ ଔଷଧ ଅଛି, ସମସ୍ତେ ତାହା ଖୋଜି ବସନ୍ତି କିମ୍ବା ଟକିଏ ପାଠ ଶାଠ ପଢ଼ିଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ପଚାରି ଔଷଧ ଦେବା ପାଇଁ ତତ୍ପର ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧ ଆଦୌ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା କିଛି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା କ'ଣ, କାହିଁକି କରିବାକୁ ହୁଏ, କିପରି କରିବାକୁ ହୁଏ ଓ କାହା ଦ୍ୱାରା କରାଯାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବା ଆଶୁ ଉପଚାରର ସଂଜ୍ଞା:-

ଦୁର୍ଘଟଣା ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବା କିମ୍ବା ହଠାତ୍ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ମିଳିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁରନ୍ତ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ସେବା, ଚିକିତ୍ସା ବା ଉପଚାରକୁ ହିଁ ଆଶୁ ଉପଚାର, ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବା ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ଏହା କୌଣସି ଡାକ୍ତରୀ ବା ବୈଷୟିକ ଚିକିତ୍ସା ନୁହେଁ; ବରଂ ଚିକିତ୍ସାରେ ସହାୟକ ହେଉଥିବା ସେବା ବା ସାହାଯ୍ୟ ଅଟେ ।

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ଲକ୍ଷ୍ୟ:-

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନୋଟି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:-

୧. ରୋଗୀର ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବା ।

୨. ରୋଗୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ କରିବା, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆଘାତ, କ୍ଷତ ବା ଅସୁବିଧାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଏବଂ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅଧିକ ବିପନ୍ନ ହେବାକୁ ନ ଦେବା ।

୩. ରୋଗୀ ପାଖକୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ପହଞ୍ଚାଇବାରେ ସହାୟକ ହେବା ।

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ବା ଆଶୁ ଉପଚାରକାରୀ:-

ରୋଗୀକୁ ଯେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦିଏ ତାକୁ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ଜଣେ ସାଧାରଣ ମଣିଷ ମାତ୍ର । ରୋଗ ବା ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ତା'ର ହୁଏତ କିଛି ଜ୍ଞାନ ଥାଇ ପାରେ, ନ ଥାଇ ବି ପାରେ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଓ ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିବା ଭଳି କ୍ଷମତା ବା ଦକ୍ଷତା ତା'ର ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ହଠାତ୍ ହତୋତ୍ସାହିତ ବା ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଯିବା ତା' ପକ୍ଷେ ଶ୍ରେୟସ୍କର ନୁହେଁ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଜଣେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକର ଯେଉଁସବୁ ସାଧାରଣ ଗୁଣ ରହିବା କଥା, ତାହା ହେଲା:-

୧. ସେ ଅବସ୍ଥାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ପାରୁଥିବ ଓ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ପାରୁଥିବ ।
୨. ନିଜେ ଆଗୁଆ ହୋଇ ବାହାରି ସେବା କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ପାରୁଥିବ ।
୩. ରୋଗୀକୁ ଜନଗହଳିରୁ ମୁକ୍ତ କରି ପାରୁଥିବ ଓ ଦେଖଣାହାରୀଙ୍କ ଭିତରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଲୋକ ବାଛି ସେମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ପାରୁଥିବ ।
୪. ନିଜ ଉପରେ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଥିବ ।
୫. କେଉଁ କ୍ଷତ ବା କେଉଁ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଗ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ତାହା ବିଚାର କରି ପାରୁଥିବ ।
୬. ଉତ୍ସୁକ, ହତୋତ୍ସାହିତ ଏବଂ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ବଂଧୁ ପରିଜନମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଇ ପାରୁଥିବ । ସେଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଏଣୁ ତେଣୁ କଥା କହି ପାରୁଥିବ ।

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକର ଦାୟିତ୍ୱ:-

ଜଣେ ଦାୟିତ୍ୱ ସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ହୋଇ ପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକର ଯେଉଁ ସବୁ ଦାୟିତ୍ୱ ରହିବା କଥା, ତାହା ହେଲା:-

୧. ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀ ଜୀବିତ କି ମୃତ ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ।
୨. ଜୀବିତ ଥିଲେ ରୋଗୀ ସଚେତନ୍, ଅର୍ଦ୍ଧ ସଚେତନ କିମ୍ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଚେତନ - କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛି ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ।
୩. ପ୍ରଥମେ କ'ଣ କରାଯିବା ଉଚିତ ଓ ତା' ପର ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କ'ଣ କରାଯିବା ଉଚିତ, ତାହା ବିଚାର କରିବା ।

୪. ରୋଗୀ ପାଖରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କିମ୍ବା ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ।

୫. ରୋଗୀର ନାମ, ବୟସ, ଠିକଣା ସହିତ ଘଟଣା ଘଟିଥିବା ସ୍ଥାନ ଓ ଅବସ୍ଥାର ସବିଶେଷ ବିବରଣୀ ଟିପି ରଖିବା ।

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ? :-

ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ଜଣେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ କୌଣସି ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନଧାରୀ ଚିକିତ୍ସକ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ତାର କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସର ସୀମିତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଓ ସେ ବାହାଦୁରୀ ଦେଖାଇ ଯାଦୁ ସାଦୁ କିଛି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ତା'ର କେତୋଟି କଥା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ।

୧. ପୂର୍ବରୁ ଆଉ ଜଣେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଡ୍ରେସିଂ ବା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌କୁ ଖୋଲିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

୨. କୌଣସି ଘା'କୁ ଛୁରୀ, କଇଁଚି ଦ୍ୱାରା କାଟିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

୩. କୌଣସି ଔଷଧ, ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ବା ମଲମ ଆଦି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

୪. ଷ୍ଟେଥୋସ୍କୋପ୍, ରକ୍ତଚାପ ମାପିବା ଯନ୍ତ୍ର ପରି ଡାକ୍ତରୀ ଯନ୍ତ୍ରପାତିକୁ ଅଯଥାରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଲୋକଙ୍କୁ ଭୁଆଁ ବୁଲାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଜର ମାପିବା ପାଇଁ ଥର୍ମୋମିଟର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରି ପାରିଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ ।

୫. ମୃତବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମୃତ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ଘୋଷଣା କରିବା କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ।

୬. କାହାକୁ କୌଣସି ପ୍ରେସ୍‌କ୍ରିପ୍‌ସନ୍ ବା ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ପରିସର:-

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ପରିସର ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନିଟି । ତାହା ହେଲା:-

୧. ନିର୍ଣ୍ଣୟ (Diagnosis)
୨. ଚିକିତ୍ସା (Treatment)
୩. ପରିବହନ (Transport) ବା (Disposal)

୧. ନିର୍ଣ୍ଣୟ:-

୧. ଆଘାତ ବା କ୍ଷତର ବିଶେଷ ବିବରଣୀ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ।

୨. ଘଟଣା ବା ଦୁର୍ଘଟଣାର କାରଣ ବିଷୟରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା । ଏହା ରୋଗୀଠାରୁ ହେଉ କିମ୍ବା ଦେଖଣାହାରୀମାନଙ୍କଠାରୁ ହେଉ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇ ପାରେ ।

୩. ପାଖରେ ଯଦି କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ, ଯଥା-ଗାଡ଼ିର ଭଙ୍ଗା ଅଂଶ, ଇଟା, ପଥର, ଗଛଡାଳ, ଭଙ୍ଗା କାଚ, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତାର, ଭଙ୍ଗାଟିଣ, ବାଡ଼ି, ନିଆଁର ଅଂଶ ଇତ୍ୟାଦି ତାହାକୁ ଠିକ୍ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରି ରଖିବା ।

୪. ଯନ୍ତ୍ରଣାର ସ୍ଥାନ, ପ୍ରକାର ଭେଦ ଓ ତୀକ୍ଷ୍ଣତା (Severity) ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ।

୫. ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିହ୍ନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ।

ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବା ଉଚତ ଯେ, ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିହ୍ନ ଏକା କଥା ନୁହେଁ । ଜଣେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ଏହି ବିଷୟରେ ଜାଣିଥିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

(କ) **ଲକ୍ଷଣ:-** ରୋଗୀ ନିଜର ରୋଗ ବିଷୟରେ ଯାହା କହେ, ତାହା ହେଉଛି ଲକ୍ଷଣ । ଯଥା: - ବ୍ୟଥା ହେବା, ବିନ୍ଧିବା, ଦରଜ ଲାଗିବା, ପୋଡ଼ିବା, ଆଖିରୁ ପାଣି ଗଡ଼ିବା, ପେଟ କାମୁଡ଼ିବା, ଝାଡ଼ା ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଖ) **ଚିହ୍ନ:** - ରୋଗୀକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସକ ଯାହା ଜାଣିପାରେ, ତାହା ହେଉଛି ଚିହ୍ନ ଯଥା:- ଦେହ ଶେତା ପଡ଼ିଯିବା, ନୀଳ ପଡ଼ିଯିବା, ଫୁଲା, ହାତ, ଗୋଡ଼ ଆଦି ବଙ୍କା ହୋଇଯିବା, ଆଖି ନାଲି ଦେଖାଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଅବଶ୍ୟ ଏହିସବୁକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକର ଦକ୍ଷତା ତଥା ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

୨. ଚିକିତ୍ସା :-

୧. ଯଦି ରୋଗୀ ତଥାପି ଦୁର୍ଘଟଣାର ବଳୟ ଭିତରେ ରହିଥାଏ, ତୁରନ୍ତ ତାକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା :- ଯଥା-

(କ) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ତାର ଭିତରେ ରହିଥିଲେ ।

(ଖ) ରୋଗୀ ଉପରେ କୌଣସି ଗଛର ଡ଼ାଳ, ଖୁଣ୍ଟ ବା ଇଟା , ପଥର ଆଦି ରହି ଯାଇଥିଲେ ।

(ଗ) ରୋଗୀ ଜଳନ୍ତା ନିଆଁ ଭିତରେ ରହି ଯାଇଥିଲେ ।

(ଘ) ରୋଗୀ କୌଣସି ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପ ଭିତରେ ରହି ଯାଇଥିଲେ ।

(ଙ) ପାଣି ଭିତରେ ରହି ଯାଇଥିଲେ...ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି ।

୨. ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ରୋଗୀକୁ ଆରାମ ଦାୟକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିବା ।

୩. ରୋଗୀର ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା । ଯଥା:-

(କ) ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ।

(ଖ) ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ।

(ଗ) ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା ।

(ଘ) ରୋଗୀ 'ସକ୍' ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ।

(ଙ) ବିଷପାନ କରିଥିବା ଜଣା ପଡ଼ିବା ବା ସନ୍ଦେହ ହେବା ।

(ଚ) ଦେହ ନିଆଁ କିମ୍ବା ଗରମ ତେଲ, ପାଣି ପ୍ରଭୃତିରେ ପୋଡ଼ି ହୋଇଯିବା ।

(ଛ) ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯିବା ।

(ଜ) ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ଏକାଧିକ କ୍ଷତ ହେବା ।

(ଝ) ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ବା ଗଣ୍ଠି ଖସିଯିବା ।

୩. ପରିବହନ :-

୧. ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ପରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ରୋଗୀକୁ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ।

୨. ରୋଗୀ ସହିତ ନିଜେ ଡାକ୍ତର ଖାନାକୁ ଯିବା ଏବଂ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିବା ବିଧି ସଂପର୍କରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାଇଦେବା ।

ପରିବହନ କରିବା ସମୟରେ କି ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବେ ?

୧. ରୋଗୀକୁ ଏଭଳି ଭାବରେ ନିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ଅଯଥାରେ ତାକୁ କୌଣସି କଷ୍ଟ ନ ହୁଏ ।

୨. ପରିବହନ ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଯାଆନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ, ଯଥା -ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହେବା, ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି, ପୁନଶ୍ଚ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।

ପରିବହନ କରିବେ କିପରି ? :-

(କ) ଯଦି ରୋଗୀ ପାଖରେ ଆପଣ ଏକା ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ଉପାୟରେ ପରିବହନ କରିପାରିବେ -

୧. ରୋଗୀ ଶିଶୁ ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ ଦୋଳି କରିବା ଭଳି ନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ତାର ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଅପର ହାତଟିକୁ ତା' ପିଠିତଳେ ରଖି ଝୁଲାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀର ଯେଉଁ ପାଖ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବ, ଆପଣ ସେହି ପାଖେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ରୋଗୀର ଅଣ୍ଟା ଚାରିପଟେ ଘୂରାଇ ଦେଇ ତା'ର ପିଚାକୁ ଧରନ୍ତୁ ? ରୋଗୀର ହାତକୁ ଆପଣଙ୍କ ବେକ ପଛପଟ ଦେଇ ଛାତି ଉପରକୁ ଲମ୍ବାଇ ଆଣି ଧରନ୍ତୁ ଓ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଲନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୧)

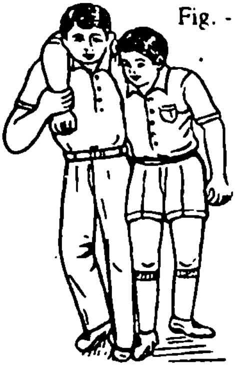


Fig. -1

୩. ରୋଗୀ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ ଲାଉ କରି ନେଇଯା'ନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୨)

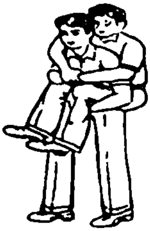


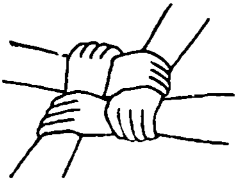
Fig. -2

୪. ରୋଗୀକୁ କାନ୍ଧରେ ପକାଇ ମଧ୍ୟ ନେଇ ଯାଇ ପାରନ୍ତି ।

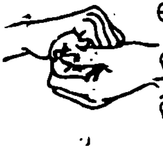
(ଖ) ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ କେହି ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଥାନ୍ତି, ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟରେ ପରିବହନ କରି ପାରିବେ ।

୧. ଆପଣ ଦୁଇଜଣ ଆପଣଙ୍କ ଚାରିଟିଯାକ ହାତକୁ ଛନ୍ଦି ଏକ ଚାରିହାତିଆ ଆସନ (ଚିତ୍ର-୩) କରି ତା' ଉପରେ ରୋଗୀକୁ ବସାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

Fig. -3



୨. ଜଣକର ବାମ ହାତ ଓ ଆଉ ଜଣଙ୍କର ଡାହାଣ ହାତକୁ ଏକାଠି ଧରି (ଚିତ୍ର-୪) ଦୋଳି ଭଳି ଦୁଇ ହାତିଆ ଆସନ କରି ତା' ଉପରେ ରୋଗୀକୁ ବସାଇ ନିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୫)



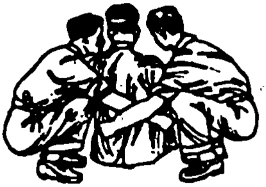


Fig. -5

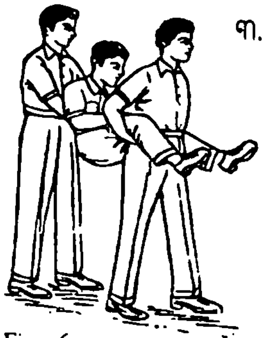


Fig. -6

୩. ଜଣେ ରୋଗୀର ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଟେକି ଧରନ୍ତୁ । ଆଉ ଜଣେ ଦୁଇ କାଖ ତଳେ ହାତ ପୂରାଇ ଟେକି ରୋଗୀ ଛାତି ଉପରେ ହାତ ଛନ୍ଦି ଦିଅନ୍ତୁ ।(ଚିତ୍ର-୬) ଯେତେ ଅଣ ଓସାରିଆ ବାଟ ହେଲେ ବି ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ରୋଗୀକୁ ଆରାମରେ ନିଆ ଯାଇ ପାରିବ । ଏହାକୁ ଜାହାଜ ପ୍ରଣାଳୀ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

୪. ଖଣ୍ଡେ ମୋଟା କନା, କନ୍ଥା, କମଳ, ରେଜେଇ, ସାର୍ଟ ବା କୋର୍ଟକୁ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ବାଡ଼ି ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଷ୍ଟ୍ରେଚର୍ ଭଳି କରି ତା' ଉପରେ ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୭, ୮, ୯) ଏଥିପାଇଁ ଆଉ ଦୁଇ ତନିଜଣ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରି ପାରନ୍ତି । ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଷ୍ଟେଚର ମିଳିଲେ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆହୁରି ସୁବିଧାଜନକ ହୋଇଯାଏ ।

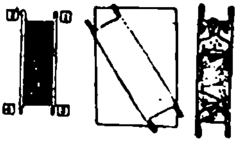


Fig. -7

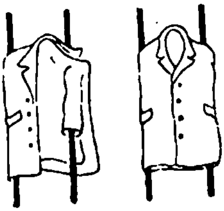
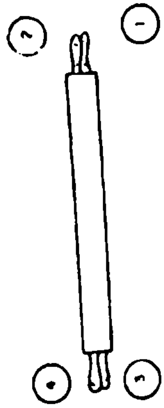


Fig. -8

Fig. -9



ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିୟମ:-

ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ନିୟମ କାନୁନ୍ ମାନିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କେତେକ ସାଧାରଣ ନିୟମ ରହିଛି । ତାହା ହେଲା:-

୧. ଯାହା ପ୍ରଥମେ ଦରକାର, ତାହା ପ୍ରଥମେ କରନ୍ତୁ ଓ ଏଥିପାଇଁ ଭୟଭୀତ ବା ହତୋତ୍ସାହ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ରୋଗୀ ଓ ତାହାର ବନ୍ଧୁ, ଆତ୍ମୀୟ ପରିଜନମାନଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ରୋଗୀକୁ ଅଯଥାରେ ଏପଟ ସେପଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪. ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ପାଇଁ କେତେକ ସାଧାରଣ ଜାଣିବା କଥା:-

ଚିକିତ୍ସା କରିବାବେଳେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ଅତି ସାଧାରଣ କଥା ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେ ସବୁ ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ ଜ୍ଞାନ ନ ରହିଲେ ତାଙ୍କୁ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେହିଭଳି କେତେକ ଅତି ସାଧାରଣ ଜାଣିବା କଥା ଏଠାରେ ଅବତାରଣା କରାଯାଉଅଛି -

ଦେହର ତାପମାତ୍ରା:-

ଅନେକ ସମୟରେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ମାପିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ଏକ ସାଧାରଣ ମାନକୁ ତୁଳନାକୁ ନେଇ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ବା ବସ୍ତୁର ଏକ ଡିଗ୍ରୀ ଉଷ୍ଣତା ବା ଶୀତଳତାକୁ ସାଧାରଣତଃ ତାପମାତ୍ରା କୁହାଯାଏ । ମଣିଷ ଦେହର ତାପମାତ୍ରାକୁ ମାପିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତାହାକୁ କ୍ଲିନିକାଲ ଥର୍ମୋମିଟର ବା ସଂକ୍ଷେପରେ ଥର୍ମୋମିଟର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ତାପମାତ୍ରାର ସ୍ତମ୍ଭ ବିଶିଷ୍ଟ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର ଥର୍ମୋମିଟର ବା ତାପମାନ ଯନ୍ତ୍ର ମିଳିଥାଏ । ତାହାହେଲା:-

୧. **ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ସ୍ତମ୍ଭ:-** ଏଥିରେ ୯୪ ଠାରୁ ୧୧୦ ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦର୍ଶା ଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ '°F' ବୋଲି ଲେଖାଯାଏ ଓ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

୨. **ସେଲ୍‌ସିୟସ୍ ସ୍ତମ୍ଭ :-** ଏଥିରେ ୩୫ଠାରୁ ୪୨ ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦର୍ଶାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ '°C' ବୋଲି ଲେଖାଯାଏ ଓ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ସିୟସ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ତେବେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଏବଂ ବହୁଳ ଭାବରେ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ମାପିବା ପାଇଁ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ସ୍ତମ୍ଭ ବିଶିଷ୍ଟ ଥର୍ମୋମିଟର ହିଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଥର୍ମୋମିଟର :-

ସାଧାରଣତଃ ଏକ କାଚନଳୀ ଭିତରେ ପାରଦ ରଖା ଯାଇ ଥର୍ମୋମିଟର ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । (ଚିତ୍ର-୧୦) ଏଥିରେ ତିନିଟି ଅଂଶ ରହିଥାଏ, ଯଥା:-

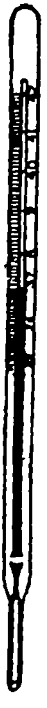


Fig -10

୧. **ବଲ୍ବ୍ ବା ପାରଦ ଥଳୀ :-** ଏଥିରେ ପାରଦ ରହିଥାଏ । ଏଥିରେ ପାରଦ ବ୍ୟବହାର କରିବାର କାରଣ ହେଲା ପାରଦ ସାଧାରଣତଃ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଦେହର ତାପମାତ୍ରାକୁ ନିଜ ଭିତରକୁ ଟାଣିନେଇ ନିଜକୁ ସଂକୁଚିତ ବା ପ୍ରସାରିତ କରିଥାଏ ।

୨. **କନ୍ଷ୍ଟ୍ରିକ୍ସନ୍ ବା ଚାପି ହୋଇଥିବା ଅଂଶ-** ଏହାଦ୍ୱାରା ତାପମାତ୍ରା ସୂଚାଇ ସାରିବା ପରେ ପାରଦ ହଠାତ୍ ପୁଣି ତଳକୁ ଖସି ଆସି ପାରେ ନାହିଁ ।

୩. **ପ୍ରଧାନ କାଚନଳୀ: -** ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ଡିଗ୍ରୀ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହା ଭିତରେ ପାରଦ ସଂକୁଚିତ ବା ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ଯିବାପାଇଁ ଏକ ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଣ ଓସାରିଆ ବାଟ ରହିଥାଏ ।

ତାପମାତ୍ରା ମାପ କରି ସାରିବା ପରେ ପାରଦ ସ୍ତମ୍ଭ ଥର୍ମୋମିଟରର ଯେଉଁ ଚିହ୍ନିତ ଅଙ୍କ ପାଖରେ ରହିଥାଏ , ତାହାହିଁ ଦେହର ତାପମାତ୍ରାକୁ ସୂଚାଇଥାଏ ।

ଦେହର ତାପମାତ୍ରା କିପରି ମାପ କରିବେ ?:-

ସାଧାରଣତଃ ଦେହର ଚାରିଟି ସ୍ଥାନରେ ତାପମାତ୍ରାକୁ ମାପ କରାଯାଇଥାଏ । (ଚିତ୍ର-୧୧) ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:-

୧. **ପାଟି ଭିତରେ ଓ ଜିଭ ତଳେ -** ଏଠାରେ ସାଧାରଣତଃ ହାରାହାରି ତାପମାତ୍ରା ନିର୍ଣ୍ଣୀତ ହୋଇଥାଏ ।

୨. **କାଖ ତଳେ :-** ଏଠାକାର ତାପ ମାତ୍ରା ପାଟି ଭିତର ଠାରୁ ସାଧାରଣତଃ ୧/୨ରୁ ୧° F ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ ରହିଥାଏ ।

୩. **ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧିରେ -** ଏଠାକାର ତାପମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ପାଟି ଭିତରଠାରୁ ୧/୨ରୁ ୧° F ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ ରହିଥାଏ ।

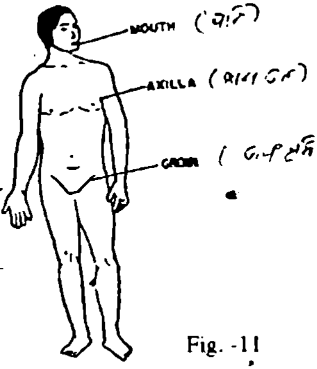


Fig. -11

୪. **ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରେ -** ଏଠାକାର ତାପମାତ୍ରା ପାଟି ଭିତରଠାରୁ ସାଧାରଣତଃ ୧/୨ରୁ ୧° F ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ରହିଥାଏ ।

ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ତାପମାତ୍ରାର ତାରତମ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ତାପମାତ୍ରା ମାପିବା ବେଳେ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ ଦେହର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ହିଁ ନିରୂପଣ

କରନ୍ତୁ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହାର ପ୍ରଥମରୁ ପାଟି ଭିତରେ ମାପ କରିବେ, ସବୁବେଳ ପାଇଁ ତାର ସେହି ପାଟି ଭିତରେ ହିଁ ମାପ କରିବେ ଓ ଯାହାର କାଖ ତଳେ ମାପ କରିଥିବେ, ସବୁବେଳ ପାଇଁ ତା'ର ସେହି କାଖ ତଳେ ହିଁ ମାପ କରିବେ ।

ପାଟି ଭିତରେ ବା ଜିଭ ତଳେ କେମିତି ମାପ କରିବେ ?-

୧. ପ୍ରଥମେ ଥର୍ମୋମିଟରକୁ ଅଗ୍ରଭାଗରୁ ଧରି ନିର୍ମଳ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଧରି ଥର୍ମୋମିଟରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ହଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେମିତି ପାରଦ ସ୍ତମ୍ଭ ତଳକୁ ଖସି ଆସି ୯୩-୯୪° F ମଧ୍ୟରେ ରହିଯିବ ।

୩. ବଲ୍ବ୍‌ଟିକୁ ରୋଗୀର ଜିଭ ତଳେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ ଓ ରୋଗୀକୁ ଓଠ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଥର୍ମୋମିଟରକୁ ଦାନ୍ତରେ କାମୁଡ଼ିବାକୁ ବାରଣ କରନ୍ତୁ ।

୪. ଥର୍ମୋମିଟରକୁ ଦେଢ଼ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଟିରେ ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ତା'ପରେ ପାଟିରୁ ବାହାର କରି ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଧରି ଆପଣଙ୍କ ଆଖି ଆଗରେ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଧରନ୍ତୁ ।

୬. ପାରଦ ସ୍ତମ୍ଭ ଯେଉଁ ଅଙ୍କ ପାଖରେ ରହିଛି, ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ତାହାହିଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ରୋଗୀ ଦେହର ନିର୍ଣ୍ଣୀତ ତାପମାତ୍ରା ।

୭. ତାପମାତ୍ରା ଦେଖି ସାରିବା ପରେ ତାହା ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।

୮. ତାପରେ ଥର୍ମୋମିଟରକୁ ସାବୁନ ପାଣିରେ ଧୋଇ, ପୋଛି, ଶୁଖାଇ ଯତ୍ନରେ ତା'ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖୋଳ ଭିତରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା:-

୧. ଗରମ ଚା' କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ପିଇବା ପରେ ପରେ, ପାଟିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ କୁଳି କରିବା ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଟି ଭିତରେ ଥର୍ମୋମିଟର ରଖି ତାପମାତ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

୨. ଥର୍ମୋମିଟରକୁ କେବେହେଲେ ବଲ୍ବ୍ ପାଖରୁ ଧରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କାଖତଳେ ଓ ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧିରେ କେମିତି ମାପ କରିବେ ?

୧. ପୂର୍ବର ୧ ଓ ୨ ନମ୍ବର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରନ୍ତୁ

୨. କାଖତଳ ଓ ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଖିଲା କନାରେ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ଝାଳ ଲାଗି ନ ରହେ ।

୩. ବଲ୍‌ବ୍‌ଟିକୁ କାଖତଳେ (ଚିତ୍ର-୧୨) କିମ୍ବା ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. କାଖ ତଳେ ରଖିଥିଲେ ବାହୁକୁ ଛାତିର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ ଓ କହୁଣୀକୁ ଭାଙ୍ଗି ହାତକୁ ପେଟ ଉପରେ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ ।

୫. ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧରେ ମାପୁଥିଲେ ଜଙ୍ଘକୁ ଭାଙ୍ଗି ତଳିପେଟ ସହିତ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ ।

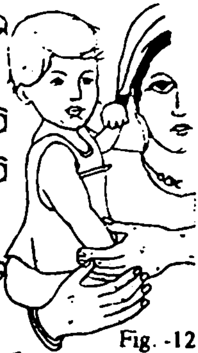


Fig. -12

୬. ଦେଢ଼ରୁ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ପରେ ପୂର୍ବର ୫,୬,୭, ଓ ୮ ନମ୍ବର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ।

ମଳଦ୍ୱାରରେ କେମିତି ତାପମାତ୍ରା ମାପ କରିବ ?

ଏଥିପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଥର୍ମୋମିଟର ମିଳିଥାଏ । ଏହାକୁ ରେକ୍‌ଟାଲ୍ ଥର୍ମୋମିଟର କୁହାଯାଏ । ଏହାର ବଲ୍‌ବ୍‌ଟି ଦେଖିବାକୁ ବର୍ତ୍ତୁଳାକାର । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନଙ୍କର ତାପମାତ୍ରା ମାପ କରାଯାଇଥାଏ ।

୧. ପୂର୍ବପରି ଥର୍ମୋମିଟରକୁ ଧୋଇ ସଫା କରନ୍ତୁ ଓ ତାକୁ ଝାଡ଼ି ପାରଦସ୍ତମ୍ଭକୁ ୯୩-୯୪°F ଚିହ୍ନ ମଧ୍ୟରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୨. ମାଆର କୋଳରେ ପିଲାକୁ ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. କାଳେ ପିଲାର ଝାଡ଼ା ହୋଇଯିବ, ତାହା ପୋଛିବା ପାଇଁ କିଛି ତୁଳାକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୪. ଆଉ ଟିକିଏ ତୁଳୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ତେଲରେ ଭିଜାଇ ବଲ୍‌ବ୍‌ଟିକୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ଧୀରେ ଧୀରେ ବଲବ୍‌ଟିକୁ ପିଲାର ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରକୁ ୩.୫ ସେ.ମି. ପର୍ଯ୍ୟତ ପୂରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୧୩)

୬. ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପରେ ଥର୍ମୋମିଟରକୁ କାଢ଼ି ଆଣନ୍ତୁ ।

୭. କାଳେ ମଇଳା ଲାଗିଥିବ, ପାଣି ଭିଜା ତୁଳାରେ ପ୍ରଥମେ ବଲ୍‌ବ୍‌ଟିକୁ ପୋଛି ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

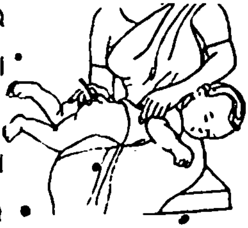


Fig. -13

୮. ତା'ପରେ ପୂର୍ବପରି ତାପମାତ୍ରା ଦେଖି ଥର୍ମୋମିଟରକୁ ସଫା କରି ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା:-

ବଲ୍‌ବ୍‌ଟିକୁ ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରକୁ ପୂରାଇବା ସମୟରେ ଅଧିକ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଟିକିଏ ଅସାବଧାନ ହେଲେ ମଳଦ୍ୱାରର କାଛି କଣା ହୋଇ ଯାଇପାରେ ।

ତାପମାତ୍ରାର ସ୍ତର:-

ଜଣେ ସାଧରଣ ସୁସ୍ଥ ମଣିଷର ସ୍ୱାଭାବିକ ତାପମାତ୍ରା ସାଧାରଣତଃ ୯୭ ରୁ ୯୯°F ଭିତରେ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ହାରାହାରି ୯୮.୪° F ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ତେବେ ତାପମାତ୍ରା ଏହି ସ୍ତରଠାରୁ କମ ବା ବେଶୀ ହେଲେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇଥିବା ସ୍ତର ବା ପରିସର ହେଉଛି :-

୧. ସନ୍ନିପାତ ବାCollapse = ୯୫° F ରୁ କମ୍

୨. ସ୍ୱାଭାବିକ ଠାରୁ ନିମ୍ନ ବା Sub-normal=୯୫°F ରୁ ୯୯°F

୩. ସ୍ୱାଭାବିକ ବା Normal = ୯୭° ରୁ ୯୯°F(ହାରାହାରି ୯୮.୪°F)

୪. ଜ୍ୱର = ୯୯° F ରୁ ଅଧିକ

୫. ଅଧିକ ଜ୍ୱର = ୧୦୨°F ରୁ ଅଧିକ

୬. ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର = ୧୦୭ °F ରୁ ଅଧିକ

ସେଲସିଅସ୍‌ରୁ ଫାରେନ୍ ହିଟ୍ ଡିଗ୍ରୀକୁ କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ?

ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଦୁଇ ପ୍ରକାର ସ୍କେଲ ବିଶିଷ୍ଟ ଥର୍ମୋମିଟର ମିଳିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ହେଲା ସେଲସିଅସ୍ ଓ ଅନ୍ୟଟି ହେଲା ଫାରେନ୍ ହିଟ୍ । ସେଲସିଅସ୍ ସ୍କେଲରେ ୩୫ ଠାରୁ ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ସ୍କେଲରେ ୯୪ ଠାରୁ ୧୧୦ ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦର୍ଶାଯାଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଡିଗ୍ରୀ ସ୍କେଲରେ ତାପମାତ୍ରା ମାପ କରି ତାକୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ଡିଗ୍ରୀକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଦୁଇଟି ସରଳ ସୂତ୍ରର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

ଯଦି ତାପମାତ୍ରାକୁ ସେଲସିଅସ୍ ଡିଗ୍ରୀରୁ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ଡିଗ୍ରୀକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ତେବେ ସେଲ୍‌ସିଅସ ସ୍କେଲରେ ଯେତିକି ଡିଗ୍ରୀ ମାପ କଲେ, ତାହାକୁ ୯/୫ରେ ଗୁଣନ କରନ୍ତୁ । ଗୁଣଫଳରେ ୩୨ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାହା ଫଳହେଲା ତାହାହିଁ ହେଉଛି ଫାରେନ୍ ହିଟ୍ ଡିଗ୍ରୀକୁ ତା'ର ରୂପାନ୍ତର। [°F=(° C x୯/୫+୩୨] ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ୪୦° C କୁ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ ତାହା ହେବ (୪୦ x ୯/୫) + ୩୨ = ୭୨+୩୨ =୧୦୪ ° F.

ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ଡିଗ୍ରୀରୁ ସେଲ୍‌ସିଅସ୍ ଡିଗ୍ରୀକୁ କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ?

ଏଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ ସରଳ ସୂତ୍ର ରହିଛି । ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ଡିଗ୍ରୀରେ ଯେତିକି ମାପ କରିବେ, ସେଥିରୁ ୩୨ ବିଯୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଯାହା ଫଳ ହେଲା, ସେଥିରେ ୫/୯ ଗୁଣନ କରନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାହା ଫଳ ହେଲା ତାହାହିଁ ହେଉଛି ସେଲ୍‌ସିଅସ୍ ଡିଗ୍ରୀକୁ ତା'ର ରୂପାନ୍ତର । [∴ C = (°F - ୩୨) x ୫/୯] ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ୧୦୪° F କୁ ସେଲସିଅସ୍‌ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ ତାହା ହେବ (୧୦୪ -୩୨) x ୫/୯ = ୭୨ x ୫/୯ = ୪୦ °C

ନାଡ଼ୀ:-

ହୃତପିଣ୍ଡର ବାମ ନିଳୟ ସଂକୁଚିତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ବିଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ଧମନୀ ଭିତରକୁ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରବାହର ଆବେଗ ହିଁ ନାଡ଼ୀ ନାମରେ ପରିଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଯେତେଥର ସଂକୁଚିଦ ହୁଏ, ନାଡ଼ୀ ସେତେଥର ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ବେଗ ଓ ନାଡ଼ୀର ବେଗ ପ୍ରାୟତଃ ସମାନ ରହିଥାଏ ।

ନାଡ଼ୀ ଦେଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା:-

ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ପରି ନାଡ଼ୀର ବେଗ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଥାଏ ।। କେତେବେଳେ ତାହା ଖୁବ୍ ବଢ଼ିଯାଏ ତ କେତେବେଳେ ଖୁବ୍ କମିଯାଏ । ପୁଣି କେତେବେଳେ କେମିତି ପୂରାପୂରି ବନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ସେହିପରି କେତେବେଳେ ତାହା ହାତକୁ ସବଳ ଲାଗେ ତ ଆଉ କେତେବେଳେ ଖୁବ୍ କ୍ଷୀଣ ଓ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ତେଣୁ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ନାଡ଼ିର ପ୍ରକୃତି କିପରି ହୁଏ, ତାହା ଜାଣିଥିଲେ ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଜାଣିବାରେ ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ ।

ନାଡ଼ୀ କେଉଁଠି ଦେଖାଯାଏ ? :-

ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ ଧମନୀଗୁଡ଼ିକ ଦେହର ଚର୍ମର ଠିକ୍ ତଳେ ରହିଥାନ୍ତି, ସେହିଠାରେ ହିଁ ନାଡ଼ୀ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :-

୧. ମଣିବନ୍ଧ ପାଖର ଧମନୀ
୨. କହୁଣୀ ପାଖର ଧମନୀ
୩. ବେକ ପାଖର ଧମନୀ
୪. ଆଣ୍ଠୁ ସନ୍ଧିର ଧମନୀ
୫. ପାଦର ବଳାଗଣ୍ଠି ପାଖର ଧମନୀ

ନାଡ଼ୀ ଦେଖିବାର ପଦ୍ଧତି :-

ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ମଣିବନ୍ଧ ପାଖର ଧମନୀରେ ହିଁ ନାଡ଼ୀ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ ହେଲେ ଅନ୍ୟ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଦେଖାଯାଏ ।

କିପରି ଦେଖିବେ ? :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଆରାମରେ ବସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଯେଉଁ ମଣିବନ୍ଧ ପାଖରେ ନାଡ଼ୀ ଦେଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛନ୍ତି, ସେହି ହାତଟିକୁ କହୁଣୀ ଠାରୁ ସିଧା କରି ରଖନ୍ତୁ ।

୩. ହାତରେ ପାପୁଲି ପଟ ଉପରକୁ ରଖନ୍ତୁ ।

୪. ରୋଗୀ ହାତର ମଣିବନ୍ଧର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳିର ଠିକ୍ ତଳ ଅଂଶରେ ଆପଣଙ୍କ ଡାହାଣ ହାତର ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି , ମଝି ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ପରି ଆଙ୍ଗୁଠି - ଏହି ତିନିଟିଯାକ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଟିପକୁ ଧୀର ଭାବରେ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୧୪)

୫. ଆପଣଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ କିଛି ଗୋଟାଏ ଦପ୍ ଦପ୍ ହେବାଭଳି ବୋଧ ହେବ । ତାହାହିଁ ହେଉଛି ନାଡ଼ୀ ।

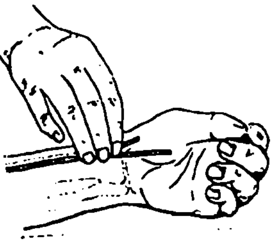


Fig. -14

୬. ପ୍ରଥମ ଚେଷ୍ଟାରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ନ ହେଲେ ଧୀର ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଠିଚାଳନା କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ନାଡ଼ୀ ଅନୁଭବ କରି ପାରିବେ ।

୭. ଅନୁଭବ୍ କରିବା ପରେ ଘଣ୍ଟା ଦେଖି ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଗଣନ୍ତୁ ଓ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।

୮. ତାହା ସହିତ ଏହା ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ହେଉଛି କି ନା ଏବଂ ସବଳ କି ଦୁର୍ବଳ ଅର୍ଥାତ୍ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି କି କ୍ଷୀଣ ଭାବରେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଛି ତାହା ମଧ୍ୟ ଜାଣି ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।

୯. ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଦେହର ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଦେଖି ମଧ୍ୟ ଏହା ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୧୫)

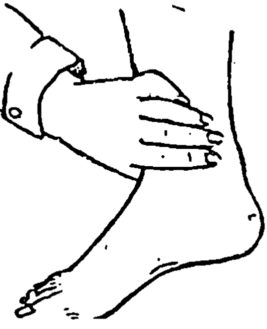


Fig. 15

ସାବଧାନତା:-

୧. ନାଡ଼ୀ ଦେଖିବା ପାଇଁ ନିଜର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

୨. ନାଡ଼ୀ ଗଣିବା ବେଳେ ସବୁବେଳେ ଘଣ୍ଟାର ସେକେଣ୍ଡ କଣ୍ଟାକୁ ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ବୟସ ଅନୁପାତରେ ନାଡ଼ୀର ବେଗ:-

ବିଭିନ୍ନ ବୟସ ଅନୁସାରେ ନାଡ଼ୀର ସ୍ୱାଭାବିକ ବେଗ ସାଧାରଣତଃ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା:-

ବୟସ	**ମିନିଟ୍‌କୁ ନାଡ଼ୀ କେତେଥର ଚାଲେ**
ନବ ଜାତକ .	୧୩୦ରୁ ୧୪୦ ଥର
୧ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	୧୧୫ରୁ ୧୩୦ ଥର
୧ରୁ ୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	୧୧୦ରୁ ୧୧୫ଥର
୨ରୁ ୩ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	୯୫ରୁ ୧୦୫ ଥର
୩ରୁ ୭ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	୮୦ରୁ ୯୫ ଥର
୭ରୁ ୧୩ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	୮୦ରୁ ୯୦ ଥର
୧୪ରୁ ୨୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ	୭୫ରୁ ୮୫ ଥର
୨୧ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ	୭୦ରୁ ୮୦ ଥର (ହାରାହାରି ୭୨ ଥର)

ରକ୍ତଚାପ :-

ଦେହର ଧମନୀଗୁଡ଼ିକରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଧମନୀର କାନ୍ଥ ପରଦା ଉପରେ ଯେଉଁ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରେ, ତାହାହିଁ ରକ୍ତଚାପ ନାମରେ ପରିଚିତ । ଅବଶ୍ୟ ଜଣେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଜାଣିବା ବା ଏହା ମାପ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ତେବେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସେମାନେ ଯେତିକି ଜାଣିବା ଦରକାର, ତାହା ହେଲା:-

୧. ରକ୍ତଚାପ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସଂକୋଚନ ସମୟରେ ରକ୍ତ ଧମନୀ କାନ୍ଥରେ ଯେଉଁ ଚାପ ପକାଏ, ତାହାକୁ ସଂକୋଚନ ଜନିତ ଚାପ ବା ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ପ୍ରେସର୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ହେଉଛି ରକ୍ତ ଚାପର ଉପର ସ୍ତର

୨. ହୃତପିଣ୍ଡର ପ୍ରସାରଣ ସମୟରେ ରକ୍ତ ଧମନୀ କାନ୍ଥରେ ଯେଉଁ ଚାପ ପକାଏ, ତାହାକୁ ପ୍ରସାରଣ ଜନିତ ଚାପ ବା ଡାଏଷ୍ଟୋଲିକ୍ ପ୍ରେସର୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ହେଉଛି ରକ୍ତ ଚାପର ତଳ ସ୍ତର

୩. ରକ୍ତଚାପକୁ ମି.ମି. (ପାରଦ) ଏକକ ହିସାବରେ ମାପ କରାଯାଏ ।

୪. ଯେଉଁ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ରକ୍ତଚାପକୁ ମାପ କରାଯାଏ, ତା'ର ନାମ ହେଉଛି ସ୍ଫିଗ୍‌ମୋ ମାନୋମିଟର ।

୫. ଜଣେ ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥ ମଣିଷର ସ୍ୱାଭାବିକ ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପ ହେଲା ୧୨୦ ମି.ମି. (ପାରଦ) ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ଡାଏଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପ ହେଲା ୮୦ ମି.ମି. (ପାରଦ) । ଏହାକୁ ୧୨୦/୮୦ ମି.ମି. (ପାରଦ) ଭାବରେ ଲେଖାଯାଏ ।

୬. ତେବେ ରକ୍ତଚାପ ୧୦୦ରୁ ୧୪୦/୭୦ରୁ ୯୦ ମି.ମି. (ପାରଦ) ମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ବି ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଏହାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

୭. ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ଓ ନାଡ଼ୀର ବେଗ ପରି ବିଭିନ୍ନ ସମୟ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତଚାପର ପରିମାଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

୮. ବୟସ ଅନୁସାରେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତଚାପରେ ତାରତମ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

୯. ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ଟପିବା ପରେ ୧୪୦/୯୦ ମି.ମି. (ପାରଦ)ରୁ ଅଧିକ ରକ୍ତଚାପ ରହିଲେ ତାହାକୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କୁହାଯାଏ ।

୧୦. ସେହିପରି ରକ୍ତଚାପ ୧୦୦/୭୦ ମି.ମି. (ପାରଦ)ରୁ କମ ହେଲେ ତାହାକୁ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା :-

ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳର ବାୟୁରୁ ଅମ୍ଳଜାନକୁ ଥରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଃଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଥରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ହିଁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଯଥା :-

୧. ବାୟୁରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ ବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା

୨. ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ତ୍ୟାଗ ବା ନିଃଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ।

ଏହି ଦୁଇଟିଯାକ ଭାଗ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ଥରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂଘଟିତ ହେଲା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ନିଃଶ୍ୱାସ

ପ୍ରଭୃତି ପରି ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଉଛି । ତେଣୁ ଏ ବିଷୟରେ ମୂଳରୁ ସନ୍ଦେହମୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାର :-

ଜଣେ ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥ ମଣିଷ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ମିନିଟ୍‌କୁ ପ୍ରାୟ ୧୮ଥର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପାଦନ କରିଥାଏ । ତେବେ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଏହି ହାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା :-

ବୟସ	ପ୍ରତି ମିନିଟିରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ବେଗ
୨ ମାସରୁ ୨ବର୍ଷ	୩୫ଥର
୨ବର୍ଷରୁ ୬ବର୍ଷ	୨୩ଥର
୬ ବର୍ଷରୁ ୧୨ ବର୍ଷ	୨୦ଥର
୧୨ ବର୍ଷରୁ ୧୫ ବର୍ଷ	୧୮ଥର
୧୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ	୧୬ରୁ ୨୧ ଥର (ହାରାହାରି ୧୮ଥର)

ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଗୋଟିଏ ଥରର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପାଇଁ ନାଡ଼ୀ ସାଧାରଣତଃ ଚାରି ଥର ସ୍ପନ୍ଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ନାଡ଼ୀ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଅନୁପାତ ହେଉଛି ୪:୧ ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାର ଗଣିବା:-

ଅନେକ ସମୟରେ ଜଣେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ରୋଗୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାର ଗଣିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । ଟିକିଏ ସାବଧାନ ନ ରହିଲେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏହା ଭୁଲ ହୋଇଯାଏ ।

କେମିତି ଗଣିବେ ?:-

୧. ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାରକୁ ଏଭଳି ଭାବରେ ଗଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ, ଯେପରି ରୋଗୀ ଜାଣି ନ ପାରିବ ଯେ, ଆପଣ ତା'ର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ହାରକୁ ଗଣୁଛନ୍ତି । କାରଣ ରୋଗୀ ଜାଣି ପାରିଲେ ସଂଯତ ହୋଇଯିବ, ଠିକ୍ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପାଦନ କରି ପାରିବ ନାହିଁ ।

ରୋଗୀକୁ ବସାଇ ତା'ର ନାଡ଼ୀ ଦେଖିବାର ବାହାନା କରନ୍ତୁ ଓ ତା'ର ଛାତିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

୩. ଘଣ୍ଟାର ସେକେଣ୍ଡ୍ କଣ୍ଟା ବ୍ୟବହାର କରି ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ଛାତି କେତେଥର ଉଠୁଛି ଆଉ ପଡୁଛି ଗଣନ୍ତୁ ।

୪. ଥରେ ଉଠିବା ଓ ଥରେ ପଡ଼ିବାକୁ ଗୋଟିଏ ଥର ବୋଲି ହିସାବ କରନ୍ତୁ ।

୫. ଗଣିବା ସହିତ ଛାତି ଭଲ ଭାବରେ ଚାଳିତ ହେଉଛି କି କ୍ଷୀଣ ଭାବରେ ଚାଳିତ ହେଉଛି, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ କୌଣସି କଷ୍ଟ ହେଉଛି କି ନା, ତାହା ମଧ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା:-

ରୋଗୀ କାଶିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଗଣନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଆଖିର ପୁଅ ଡୋଳା:-

ଯେ କୌଣସି ରୋଗୀକୁ ଦେଖିବା ବେଳେ ତା'ର ଆଖିର ପୁଅ ଡୋଳା ପ୍ରତି ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ବିଷୟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଟିପା ଖାତାରେ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।

୧. ପୁଅ ଡୋଳାର ଆକାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଛି କି ନା ।
୨. ଏହାର ଆକାର ଅତ୍ୟଧିକ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଛି କି ନା ।
୩. ଏହାର ଆକାର ଅତ୍ୟଧିକ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଛି କି ନା ।
୪. ଦୁଇ ଆଖିର ପୁଅ ଡୋଳାର ଆକାର ସମାନ ଅଛି କି ଅସମାନ ଅଛି ।
୫. ଟର୍ଚ୍ଚ ଆଲୁଅ ପକାଇଲେ ପୁଅ ଡୋଳାରେ କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି କି ନା ।

ସାବଧାନତା:-

କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଆଖିର ପୁଅ ଡୋଳାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଡ୍ରେସିଂ ଓ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜିଂ:-

ବେଳେ ବେଳେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଦେହର କୌଣସି କଟି ଯାଇଥିବା ଅଂଶ, ଘା' ଫାଟି ଯାଇଥିବା ବଥ ଆଦିକୁ ଡ୍ରେସିଂ ଓ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜିଂ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ ଜାଣିଲେ ଏହା କରିବା ସହଜ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଡ୍ରେସିଂ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ ? :-

ଯେ କୌଣସି କ୍ଷତ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରତିଷେଧକ ମୂଳକ ଆଚ୍ଛାଦନକୁ ହିଁ ଡ୍ରେସିଂ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଡ୍ରେସିଂର ସାଧାରଣ ଅର୍ଥ ପରିଚ୍ଛଦ ବା ପୋଷାକ । ଲଜ୍ଜା ନିବାରଣ ସହିତ ଦେହକୁ ଧୂଳିମଳିରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଓ ଚେହେରାକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ

ସାଧାରଣତଃ ନିଜକୁ ଡ୍ରେସିଂ କରିଥାଉ ବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଥାଉ । ଯେ କୌଣସି କ୍ଷତର ଡ୍ରେସିଂ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହି ନିୟମ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

କ୍ଷତକୁ ଡ୍ରେସିଂ କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:-

୧. ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ।

୨. ପୂଯ ବା ଲସା ବାହାରୁଥିଲେ ତାହାକୁ ଶୋଷିନେବା ।

୩. ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବା ।

୪. କ୍ଷତକୁ ଆଉ ଅଧିକ ବିସ୍ତାରିତ ହେବାକୁ ନଦେବା ।

୫. କ୍ଷତ ସ୍ଥାନଟିକୁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ନ ଆଣିବା ।

୬. କ୍ଷତ ସ୍ଥାନଟିକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ଓ ଅନ୍ୟ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ନ କରିବା ।

୭. ଦୁର୍ଗନ୍ଧରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ।

ଡ୍ରେସିଂ ପାଇଁ କ'ଣ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ? :-

ଡ୍ରେସିଂ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ପ୍ରଧାନ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:-

୧. ତୁଳା

୨. ଗଜ୍

୩. ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍

୪. ଗଜ୍ ବା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ନ ମିଳିଲେ ସଫା ରୁମାଲ କିମ୍ବା ସଫା କନା ।

ଡ୍ରେସିଂ ସାମଗ୍ରୀ କିପରି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ:-

୧. ଏହା ସାଧାରଣତଃ ସଫା ହୋଇଥିବ ।

୨. ବିଶୋଧିତ ହୋଇଥିବ ।

୩. ନରମ ହୋଇଥିବ ।

୪. ଜାଲି ହୋଇଥିବ, ଯାହା ଫଳରେ କି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରୁ ବାହାରୁଥିବା ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ଶୋଷି ନେଇ ପାରୁଥିବ ।

ଡ୍ରେସିଂର ପ୍ରକାର ଭେଦ:-

ସାଧାରଣତଃ ତିନି ପ୍ରକାର ଡ୍ରେସିଂ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ତାହା ହେଲା:-

୧. ସାଧାରଣ ଗଜ୍ ଡ୍ରେସିଂ:-

କେତେ ପରସ୍ତ ଗଜ୍ ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣତଃ ବଡ଼ ବଡ଼ କ୍ଷତକୁ ଡ୍ରେସିଂ କରାଯାଏ । କ୍ଷତର ଆକାର ତଥା ଗଭୀରତାକୁ କଳ୍ପନା କରି କେତେ ପରସ୍ତ ଗଜ ଦିଆଯିବ, ତାହା

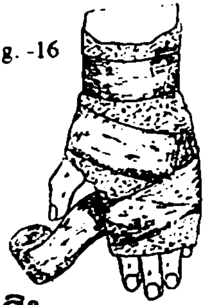


Fig. -16

ବିଚାର କରାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଡ୍ରେସିଂ କ୍ଷତରୁ ବାହାରୁଥିବା ସମସ୍ତ ତରଳୀୟ ଅଂଶକୁ ସହଜରେ ଶୋଷି ନେଇ ଥାଏ । ଏହା ଖୁବ୍ କୋମଳ ହୁଏ ଓ ସହଜରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ହୁଏ । ଆନମ୍ୟ ହେବା ସହିତ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖୁବ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । (ଚିତ୍ର - ୧୬)

୨. ଆଗରୁ ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ମିଳୁଥିବା ଡ୍ରେସିଂ:-

ଏହାକୁ ସାଧାରଣତଃ ବଜାରରେ କିଣିବାକୁ ମିଳେ । ଏଥିରେ ୩-୪ ପରସ୍ତ ଗଜ୍ ଭିତରେ କିଛି ତୁଳାର ପ୍ୟାଡ୍ ରହିଥାଏ ଓ ଏହା ସହିତ ଯୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଏକ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ଲାଖି ରହିଥାଏ । ପୂର୍ବରୁ କୀଟନାଶକ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ଏହା ବିଶୋଧିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର ପ୍ରକାରର ମିଳିଥାଏ । ଏହାକୁ ସିଧା ସଳଖ ଆଣି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ । ସାଧାରଣ ଗଜ୍ ଡ୍ରେସିଂ ଅପେକ୍ଷା ଏହା ଉନ୍ନତତର ଅଟେ ।

୩. ସହଜରେ ମିଳୁଥିବା ଡ୍ରେସିଂ:-

ସାଧାରଣ ଗଜ୍ କିମ୍ବା ବିଶୋଧିତ ଡ୍ରେସିଂ ନମିଳିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଏଥିରେ ଡ୍ରେସିଂ କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, ତାହା ହେଲା:-

(କ) ରୁମାଲ, (ଖ) ସୂତାର କନା, (ଗ) ଛିଣ୍ଡା ଲୁଗା ବା ଶାଢ଼ୀ, (ଘ) ଇଣ୍ଡନ ଫିତା, (ଙ) ମୁଣ୍ଡବନ୍ଧା ରିବନ ଇତ୍ୟାଦି ।

ମୋଟ ଉପରେ ହାତ ପାହାନ୍ତାରେ ଯାହା ମିଳିବ, ତାହାକୁ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ । ତେବେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ଏହା ଯଥା ସମ୍ଭବ ସଫା ବା ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନଚେତ୍ ଲାଭ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏହା କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

କେମିତି କରିବେ ?:-

୧. ପ୍ରଥମେ ସାବୁନ ପାଣିରେ ନିଜ ହାତ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୨. ଛୋଟ ଖଣ୍ଡେ ଗଜ ନେଇ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପୋଛି ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୩. ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ତାହା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୪. ଘା' କୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଉଷୁମ ପାଣି ଓ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୫. ତା' ପରେ ଉପର ଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ଡ୍ରେସିଂ ବ୍ୟବହାର କରି କ୍ଷତକୁ ଆଚ୍ଛାଦନ କରନ୍ତୁ ।

୬. କ୍ଷତ ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ତୁଳାର ପ୍ୟାଡ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. ଡ୍ରେସିଂକୁ ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ରଖି ଭଲ ଭାବରେ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର.-୧୭)

୮. ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଡ୍ରେସିଂ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

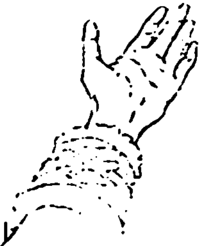


Fig. -17

ସାବଧାନତା:-

୧. କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ବାରମ୍ବାର ନିଜ ହାତ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ଡ୍ରେସିଂର ଯେଉଁ ଅଂଶଟି କ୍ଷତ ଉପରେ ରହିବ ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ ହାତ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧିବା ବେଳେ ଅତି ଚିପି କରି କିମ୍ବା ଅତି ଢିଲା କରି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ, ମଲମ କିମ୍ବା ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫. କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଥମେ ତୁଳା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୬. ବାରମ୍ବାର ଡ୍ରେସିଂ ସତ୍ତ୍ୱେ ଘା' ନଶୁଖିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜିଂ:-

ଡ୍ରେସିଂ ପରେ ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜିଂ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା:-

୧. ସେହି ଅଂଶଟିକୁ ବିଶେଷ ହଲିବାକୁ ବା ଚଳାଚଳ ହେବାକୁ ନ ଦେବା ।

୨. ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଡ୍ରେସିଂ ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ।

୩. ବିଶେଷ ଫୁଲିବାକୁ ନ ଦେବା ।

୪. ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲେ ସେହି ଅଂଶଟିକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥାନରେ ଧରି ରଖିବା ।

ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌ର ପ୍ରକାର ଭେଦ:-

ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ତାହା ହେଲା:-

୧. ରୋଲର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବା ମୋଡ଼ା ହୋଇ ରହିବା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ।

୨. ଟ୍ରାଙ୍ଗୁଲାର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବା ତିନି କୋଣିଆ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ।

ରୋଲର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବା ମୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା ପଟି:-

ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ସାଧାରଣତଃ ମୋଡ଼ା ହୋଇ ବା ଗୁଡ଼ା ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହାର ମୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଅଂଶକୁ ହେଡ୍ ବା ମୁଣ୍ଡ ଓ ମୋଡ଼ା ହୋଇ ନଥିବା ଅଂଶକୁ ଟେଲ୍ ବା ଲାଞ୍ଜ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଚଉଡ଼ାର ରୋଲର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ମଳିଥାଏ । ଯଥା-

୧. ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଳି ପାଇଁ = ୨.୫ ସେ.ମି. ଚଉଡ଼ା
୨. ମୁଣ୍ଡ ଓ ବାହୁ ପାଇଁ = ୬ ସେ. ମି. ଚଉଡ଼ା
୩. ଗୋଡ଼ ପାଇଁ = ୮ ସେ. ମି. ଚଉଡ଼ା
୪. ଦେହ ପାଇଁ = ୧୫ ସେ. ମି ଚଉଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ।

କେମିତି କରିବେ ? :-

୧. ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ।

୨. ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌ର ମୁଣ୍ଡକୁ ଡାହାଣ ହାତରେ ଧରନ୍ତୁ ।

୩. ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌ର ଲାଞ୍ଜ ଅଂଶର ବାହାର ପଟକୁ ଡ୍ରେସିଂ ପ୍ୟାଡ୍ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଦୁଇ ତିନି ପରସ୍ତ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ତା' ପରେ ତଳୁ ଉପରକୁ ଓ ଭିତର ପଟୁ ବାହାର ପଟକୁ ଗୁଡ଼ାଇ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୧୮, ୧୯, ୨୦, ୨୧, ୨୨)

୫. ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌କୁ ଏପରି ଗୁଡ଼ାନ୍ତୁ, ଯେପରି ଗୋଟିଏ ପରସ୍ତ ତା'ର ପୂର୍ବ ପରସ୍ତର ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶକୁ ଆଚ୍ଛାଦନ କରୁଥିବ । (ଚିତ୍ର- ୧୮, ୧୯)

୬. ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରି ସାରିବା ପରେ ତା'ର ଶେଷ ମୁଣ୍ଡକୁ ଚିରି ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ କରି ଗୁଡ଼ାଇ ଗଣ୍ଠି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. ଏହାକୁ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଲ୍ୟୁକୋପ୍ଲାଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରନ୍ତି ।

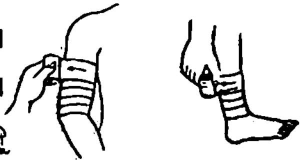


Fig. -18 & 19

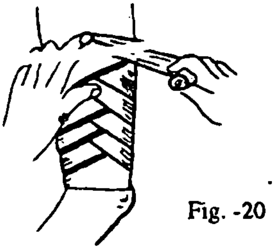


Fig. -20

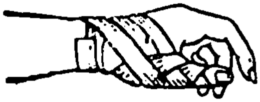


Fig. -21

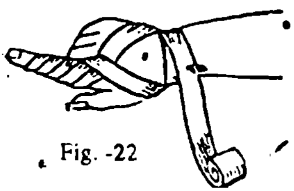


Fig. -22

ସାବଧାନତା:-

୧. ଅତି ଚିପି କରି ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୨. କ୍ଷତ ଉପରେ ଯେପରି ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌ର ଗଣ୍ଠି ନରହେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ।

୩. ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

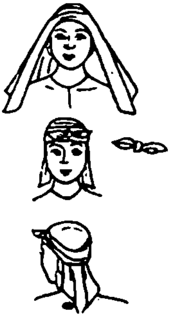
ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ଗୁଡ଼ାଇବାର ଶୈଳୀକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ନାମ କରଣ କରାଯାଇଛି। ଯଥା:- ସିମ୍ପଲ୍ ସ୍ପାଇରାଲ, (ଚିତ୍ର. ୨୨), ରିଭର୍ସ ସ୍ପାଇରାଲ (ଚିତ୍ର. ୨୦), ଫିଗର୍ ଅଫ୍ ଏଇଟ୍, ସ୍ପାଇକା (ଚିତ୍ର. ୨୧) ଇତ୍ୟାଦି। ତେବେ ଜଣେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ପାଇଁ ଏହା ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ଜାଣିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ।

ଟ୍ରାଙ୍ଗୁଲାର ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବା ତିନି କୋଣିଆ ପଟି:-

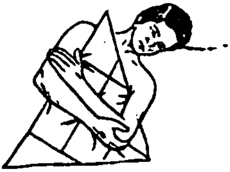
ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌ର ଆକାର ତିନି କୋଣିଆ। ସାଧାରଣ ତ୍ରିଭୁଜ ପରି ଏହାର ତିନୋଟି ବାହୁ ରହିଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ଲମ୍ବା ବାହୁଟିକୁ ଭୂମି ଓ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟିକୁ ସାଧାରଣ ବାହୁ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ଦେହର ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଅଂଶ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ, ଯଥା:-

୧. ମସ୍ତକ (ଚିତ୍ର- ୨୩)

Fig. -23



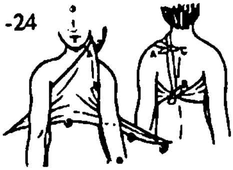
୨. ହାତ



୩. ଛାତି (ଚିତ୍ର- ୨୪)

୪. କହୁଣୀ

Fig. -24



୫. ଆଣ୍ଠୁ

୬. ଗୋଡ଼ ଓ ଯାଦ (ଚିତ୍ର- ୨୫) ଇତ୍ୟାଦି।

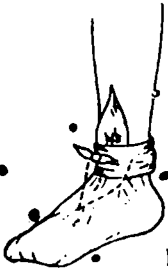


Fig. -25

ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍:-

ଯେ କୌଣସି ଅଂଶକୁ ଧୀର ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଧରି ରଖିବାକୁ ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ ରୋଲର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡେ ଟ୍ରାଙ୍ଗୁଲାର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ । ଏଥିରେ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଗଟିକୁ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାନରେ ବେକ ସହିତ ଝୁଲାଇ ରଖି ଦିଆଯାଏ ।

ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍‌ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:-

୧. ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ କରି ରୋଗୀକୁ ଆରାମ ଦେବା ।
୨. ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗଟିକୁ ବିଶେଷ ଚଳପ୍ରଚଳ ହେବାକୁ ନ ଦେବା ।
୩. ଆଉ ଅଧିକ କ୍ଷତି ହେବାକୁ ନ ଦେବା ।

ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍‌ର ପ୍ରକାର ଭେଦ:-

୧. ଆର୍ମ ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍:- ମଣିବନ୍ଧ, ହାତ ଓ ପଞ୍ଜରାର ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଏହି ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

୨. ଟ୍ରାଙ୍ଗୁଲାର ସ୍ଲିଙ୍ଗ :- କ୍ଲାଭିକ୍‌ଲ୍ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ ଦିଆଯାଏ । (ଚିତ୍ର-୨୬)

୩. କୋଲାର୍ ଓ କଫ୍ ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍‌ସ୍ :- ମଣିବଂଧର ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଏହି ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ ଦିଆଯାଏ ।

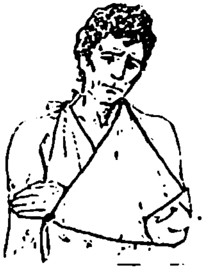


Fig. -26

ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ ପାଇଁ କେଉଁ କେଉଁ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ? :-

୧. ରୋଲର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍
୨. ଟ୍ରାଙ୍ଗୁଲାର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍
୩. ରିବନ୍ ଫିତା
୪. ଲଣ୍ଡନ ଫିତା
୫. ଶାଢ଼ୀର ଧଡ଼ି
୬. ଗାମୁଛା ବା ତଉଲିଆ
୭. ଛିଣ୍ଡା ଲୁଗା
୮. ନରମ ଦଉଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି

ଲିଉକୋ ପ୍ଲାଷ୍ଟ୍ :-

ଡ୍ରେସିଂକୁ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ଲ୍ୟୁକୋପ୍ଲାଷ୍ଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଅଠା ଲାଗିଥିବା ଏବଂ ଖୁବ୍ କ୍ଷୁଦ୍ର କ୍ଷୁଦ୍ର ଛିଦ୍ର ଥିବା ଏକ କନା ବ୍ୟତୀତ ଏହା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । ଏହା ରୋଲରରେ ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ମିଳେ । ରୋଲରରୁ ଛଡ଼ାଇ ଅଠା ଲାଗିଥିବା ପାଖକୁ ଚର୍ମ ଉପରେ ଲଗାଇ ଦିଆଯାଏ ଓ ତାହା ଲାଗି ରହେ । (ଚିତ୍ର-୨୭) । ଯେଉଁ ଡ୍ରେସିଂକୁ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରି ନହେବ, ସେଠାରେ ସାଧାରଣତଃ ଲ୍ୟୁକୋପ୍ଲାଷ୍ଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

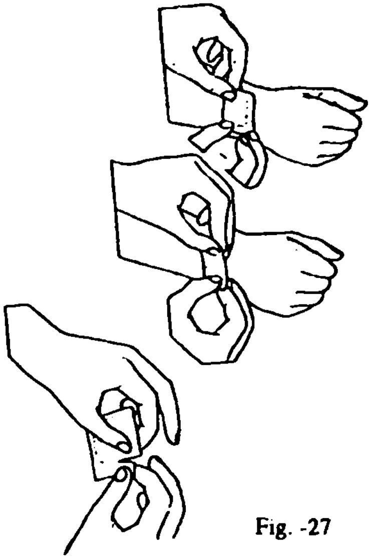


Fig. -27

ଡ୍ରେସିଂ ଲାଗିଥିବା ଲ୍ୟୁକୋପ୍ଲାଷ୍ଟ୍ :-

ଏଥିରେ ଲ୍ୟୁକୋପ୍ଲାଷ୍ଟ୍ ସହିତ କୀଟନାଶକ ଔଷଧରେ ଭିଜିଥିବା ଖଣ୍ଡେ ଗଜ୍ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ ତାହା ଉପରେ ଏକ ଆବରଣ ରହିଥାଏ । ପୂର୍ବରୁ ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ଏହା ପ୍ୟାକିଂ ଆକାରରେ ମିଳେ । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଡ୍ରେସିଂ ଗଜ୍ ଅଂଶଟିକୁ ରଖିବା ପରେ ଏହାର ଆବରଣଟିକୁ ଖୋଲି ଚର୍ମରେ ଲଗାଇ ଦିଆଯାଏ । (ଚିତ୍ର-୨୭) ବଜାରରେ ଏହା ହ୍ୟାଣ୍ଡିପ୍ଲାଷ୍ଟ, ବ୍ୟାଣ୍ଡଏଡ୍ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ମିଳେ । ଛୋଟ କ୍ଷତକୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଡ୍ରେସିଂ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ସବୁବେଳେ ଦେଖିବେ, ଯେପରି ଏହା ଆବରଣଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବ ।

୨. ଏହା ପୂର୍ବରୁ ବିଶୋଧିତ ହୋଇଥିବା ହେତୁ ଡ୍ରେସିଂ ଗଜ୍ ସ୍ଥାନରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ଦୁଇପଟରେ ଆବରଣକୁ ଦୁଇ ହାତର ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଖୋଲି ପ୍ରଥମେ ଡ୍ରେସିଂ ଗଜ୍‌କୁ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ତା'ପରେ ଆବରଣଟିକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଟାଣନ୍ତୁ (ଚିତ୍ର-୨୭), ଯେପରି ଦୁଇ ପଟର ଅଠା ଅଂଶ ଚର୍ମ ସହିତ ଲାଗିଯିବ ।

୪. କ୍ଷତକୁ ପ୍ରଥମେ ପରିଷ୍କାର ନ କରି ଏହା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୫. ଅଧିକ ବାଳ ବା ଲୋମ ଥିବା ଅଂଶରେ ଲ୍ୟୁକୋପ୍ଲାଷ୍ଟ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ; କାରଣ ଖୋଲିବା ବେଳକୁ ତାହା ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ହେବ । ସେପରି ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ନିହାତି ଲ୍ୟୁକୋ ପ୍ଲାଷ୍ଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଲୋମକୁ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ବା ଚାଞ୍ଛି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତା'ପରେ ଲ୍ୟୁକୋପ୍ଲାଷ୍ଟ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ଗରମ ସେକ :-

ଅନେକ ସମୟରେ ଦେହର କେତେକ ଅଂଶରେ ଗରମ ସେକ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା କ'ଣ ହୁଏ ? :-

୧. ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନର ରକ୍ତନଳୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏହା ପ୍ରସାରିତ କରିଦିଏ।
୨. ସ୍ନାୟୁ ମୂଳଗୁଡ଼ିକୁ ଶାନ୍ତ କରିଦିଏ ।
୩. ଚର୍ମତଳେ ଜମିଥିବା ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶୋଷି ହୋଇଯାଏ ।
୪. ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ହୁଏ ।
୫. ବଥକୁ ପଚାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
୬. ବଥ ଫାଟିଯିବା ପରେ ପୂଯସବୁକୁ ବୁହାଇ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
୭. ଦେହକୁ ଆରାମ ଦିଏ ।
୮. ନବଜାତକର ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।

କ'ଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ :-

୧. ବଥ; ବ୍ରଣ, ବାରମୂଳିଆ ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ।
୨. କୌଣସି ସ୍ଥାନର ଦରଜ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଁ ।
୩. ରକା ବା ପବନ ଅଟକିବା ପାଇଁ ।
୪. ସନ୍ନିପାତ ପାଇଁ ।
୫. ନବଜାତକ ପାଇଁ ।

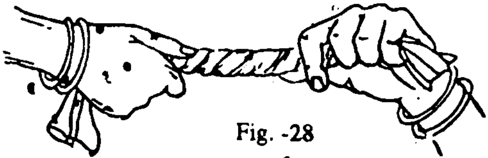


Fig. -28

ପ୍ରକାର ଭେଦ :-

୧. ଗରମ ପାଣି ସେକ :- (କ) ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଗରମ ପାଣି ରଖି ସେଥିରେ ଖଣ୍ଡେ କନା ବା ଗଜ୍ ବୁଡ଼ାଇ ଓ ଚିପୁଡ଼ି ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର. ୨୮)

(ଖ) ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗରେ ଦେହକୁ ସୁହାଇବା ଭଳି ଗରମ ପାଣି ସିଧାସଳଖ ଢାଳନ୍ତୁ ।

୨. **ଶୁଖିଲା ସେକ :-** (କ) ଖଣ୍ଡେ କନା ପୁଡ଼ାକୁ ଚୁଲି ମୁହଁ, ହିଟର୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ନିଆଁ ପାଖରେ ଦେଖାଇ ତାହା ଗରମ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ।

(ଖ) ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗକୁ ସିଧା ସଳଖ ଚୁଲି ମୁହଁ ବା ହିଟର୍ ପାଖକୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

୩. **ଲୁଣପୁଡ଼ା ସେକ :-** ଖଣ୍ଡେ କନାରେ କିଛି ଲୁଣ ବାନ୍ଧି ନିଆଁ ପାଖରେ ଦେଖାଇ ତାହା ଗରମ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. **ଗରମ ପାଣି ବୋତଲ ସେକ :-** ଗୋଟିଏ ବୋତଲରେ ଗରମ ପାଣି ପୂରାଇ ତାହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗରେ ଗଡ଼ାନ୍ତୁ ।

୫. **ଗରମ ପାଣି ଥଳୀର ସେକ :-** ଏଥିପାଇଁ ଏକ ରବର ଥଳୀ ମିଳିଥାଏ । ତାହାକୁ ହଟ୍ ୱାଟର ବ୍ୟାଗ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ଗରମ ପାଣି ପୂରାଇ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଗରେ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. **ଚା' ଗିଲାସ ସେକ :-** ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ଅବକାଶ କାଳୀନ ସେକ । ଅର୍ଥାତ୍ ଅଯଥା ସମୟ ନଷ୍ଟ ନକରି ଚା' ପିଇବା ସମୟରେ ଚା' ଗିଲାସ ବା କପ୍‌କୁ ଧରି ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗରେ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବରଫ ବା ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପ୍ରୟୋଗ :-

ଗରମ ପାଣି ପରି ବରଫ ବା ଥଣ୍ଡା ପାଣି ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ; ଯଥା :-

୧. ସାଘାଂତିକ ଜର
୨. ସ୍ଥାନିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା
୩. ସ୍ପ୍ରେନ୍ ଓ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ ଯୋଗୁଁ ଫୁଲା ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା
୪. ଦାନ୍ତ ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ
୫. ନାକରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ
୬. ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପରୁ [illegible]
୭. ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିଯିବା । ଇତ୍ୟାଦି

କେମିତି କରିବେ ? :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାନରେ ବସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ବା ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଗରମ ପାଣି ସେକ ଦେବା ପରି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ କନା ବୁଡ଼ାଇ ତାକୁ ଚିପୁଡ଼ି ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗରେ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଗୋଟିଏ ରବର ମୁଣାରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ବା ବରଫ ଗୁଣ୍ଡ ପୂରାଇ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ବରଫମୁଣା ନ ମିଳିଲେ ଖଣ୍ଡେ କନାରେ ବରଫ ଗୁଣ୍ଡ ବାନ୍ଧି ସେଥିରେ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସିଧା ସଳଖ ବରଫ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ଗରମ ଲୁଣ ପାଣି ଗାର୍ଗ୍ଲିଂ :-

ସାଧାରଣତଃ ତଣ୍ଟି ଦରଜ, ଟନ୍‌ସିଲ୍ ତଥା ଗଳାର ଅନ୍ୟରୋଗ , ଦାନ୍ତମାଢ଼ିର ରୋଗ ଏବଂ ମୁଖ ଗହ୍ୱରର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହା କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।

କେମିତି କରିବେ ?:-

୧. ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ କରନ୍ତୁ ।

୨. ସେଥିରୁ କିଛି ପାଣି ପାଟି ଭିତରକୁ ନେଇ ତଣ୍ଟି ପାଖରେ ରଖି ଉପରକୁ ମୁହଁ କରି ୫-୭ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଳଗଳ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ପାଟିରେ କୁଳୁ କୁଳୁ କରି କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଥରକେ ୮-୧୦ ଥର ଲେଖାଏଁ ଦିନ ଭିତରେ ୪-୫ ଥର ଏହିପରି କରନ୍ତୁ ।

୪. ପାଣି ଯେପରି ପେଟ ଭିତରକୁ ଢୋକି ହୋଇ ନଯାଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା କ'ଣ ଲାଭ ହୁଏ ?:-

୧. ତଣ୍ଟିକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

୨. କେତେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ମାରି ଦିଏ ।

୩. ତଣ୍ଟିକୁ ଆରାମ ଦିଏ ।

୪. ତଣ୍ଟିର ଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

୫. ସାରା ମୁଖଗହ୍ୱରକୁ ରୋଗ ମୁକ୍ତ କରେ ।

୬. ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିର ସୁରକ୍ଷା କରେ ।

ବାମ୍ଫୁଆଣି :-

କେତେକ ଅବସ୍ଥାରେ ଗରମ ପାଣିର ବାମ୍ଫୁଆଣି ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ସେହିସବୁ ଅବସ୍ଥା ହେଲା -

୧. ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ଥଣ୍ଡା ।
୨. ସାଇନୋସାଇଟିସ୍ ଜନିତ ବ୍ୟଥା ।
୩. ତଣ୍ଟି ଦରଜ ଓ ଟନ୍‌ସିଲ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି

କେମିତି କରିବେ ?:-

୧. ପ୍ରଥମେ ପାଣିକୁ ଖୁବ୍ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ଯେପରି ସେଥିରୁ ଡହ ଡହ ହୋଇ ବାମ୍ଫ ବାହାରୁଥିବ ।
୨. ତାହାକୁ ଏକ ଅଳ୍ପ ଚଉଡ଼ା ମୁହଁ ଥିବା ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
୩. ସେହି ପାତ୍ର ଉପରକୁ ମୁହଁକୁ ମାଡ଼ି ବସନ୍ତୁ ।
୪. ମୁହଁ ଉପରେ ଏକ ଚଦର ବା ଲୁଗା ଢାଙ୍କି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେପରି ତାହା ମୁହଁ ସହିତ ପାଣି ପାତ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ଆବୃତ କରି ରଖିବ ।
୫. ତା' ପରେ ନାକବାଟେ ହେଉ ବା ପାଟିବାଟେ ହେଉ ସେଇ ଗରମ ପାଣିର ଡହ ଡହ ବାମ୍ଫକୁ ଦୀର୍ଘ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଛାତି ଭିତରକୁ ନିଅନ୍ତୁ ।
୬. ଥରକୁ ଆଠ ଦଶ ଥର ହିସାବରେ ଦିନ ଭିତରେ ୪-୫ ଥର ଏହିପରି କରନ୍ତୁ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା କ'ଣ ଲାଭ ହୁଏ ? :-

୧. ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ହୁଏ ।
୨. ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।
୩. ସର୍ଦ୍ଦି ରୋଗରେ ପ୍ରଚୁର ସିଘାଂଣି ବାହାରି ସର୍ଦ୍ଦି ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।
୪. ଛାତିର କଫ ତରଳି ଯାଏ ।
୫. ନିୟମିତ ଏହିପରି କଲେ ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ, ବଥ, ଘିମିରି ଆଦି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସ :-

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ସାଧାରଣ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିଯିବା ପରେ ଜଣେ ଆଶୁଚିକିତ୍ସକ ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ବିପଦରେ ପଡ଼ିଥିବା ଜଣେ ଲୋକର ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ନିଜ ପାଖରେ ଦୁଇଟି ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଗୋଟିଏ ଘରୋଇ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ

ଓ ଅନ୍ୟଟି ବାହାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ । ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାଠ ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ବାକ୍ସକୁ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ବାକ୍ସ ଉପରେ ନାଲି ରଙ୍ଗର ଏକ 'ଯୁକ୍ତ ଚିହ୍ନ' ଦେଇ ତା' ତଳେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସ, ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସ ବା FIRST AID BOX ବୋଲି ଲେଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।

(କ) ଘରୋଇ ଦରକାର ପାଇଁ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସର ନିମ୍ନଲିଖିତ ସରଞ୍ଜାମସବୁ ରଖନ୍ତୁ-

୧. ରୋଲର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍:-
  (କ) ୨.୫ ସେ.ମି ଚଉଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ = ୩ ଟା
  (ଖ) ୫.୦ ସେ.ମି ଚଉଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ = ୩ ଟା
  (ଗ) ୭.୫ ସେ.ମି ଚଉଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ = ୩ ଟା
୨. ଟ୍ରାଙ୍ଗୁଲାର୍ ବ୍ୟଣ୍ଡେଜ୍ ------------- ୪ ଟା
୩. ତୁଳା ------------------------- ୧ଛୋଟ ପ୍ୟାକେଟ୍
୪. ବିଶୋଧିତ ତୁଳା ଓ ପଟ ----------- ୪ ପ୍ୟାକେଟ୍
୫. ପରିଷ୍କାର ଛୋଟ ତଉଲିଆ ---------- ୨ ଟା
୬. ଟିସୁ କାଗଜ -------------------- ୧ ପ୍ୟାକେଟ୍
୭. ଧଳା ଗଜ୍ --------------------- ୧ ପ୍ୟାକେଟ୍
୮. ୭.୫ ସେ.ମି. ଓସାରର ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ କ୍ରେପ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ - ୧ ଟା
୯. ଏନାମେଲ ଟ୍ରେ------------------ ୨ ଟା
୧୦. ଛୋଟ କଇଁଚି ------------------ ୧ ଟା
୧୧. ବଡ଼ କଇଁଚି------------------- ୧ ଟା
୧୨. ବ୍ଲେଡ୍ ----------------------- ୨ ଟା
୧୩. ଛୁରୀ ---------------------- ୧ ଟା
୧୪. ମାପକ ଗ୍ଲାସ୍ ------------------ ୧ ଟା
୧୫. ସେଫ୍ଟି ପିନ୍ ------------------ ୧୨ ଟା
୧୬. ୨.୫ ସେ.ମି. ଓସାରର ଲ୍ୟୁକୋପ୍ଲାଷ୍ଟ --- ୧ ରୋଲ୍
୧୭. ବ୍ୟାଣ୍ଡ ଏଡ୍ ------------------ ୨ ପ୍ୟାକେଟ
୧୮. ଟିପା ଖାତା ------------------- ୧ ଟା
୧୯. ପେନ୍‌ସିଲ୍--------------------- ୧ଟା

୨୦. ଟର୍ଚ୍ଚ -------------------------- ୧ଟା

୨୧.

ମହମ ବତୀ ------------------

୧ଟା

୨୨. ଡିଆସିଲି ---------------------- ୧ ଟା

(ଖ) ବାହାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଜିନିଷମାନ ରଖନ୍ତୁ ।

୧. ରୋଲର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ -
  (କ) ୨.୫ ସେ. ମି. ଓସାର ----------- ୬ ଟା
  (ଖ) ୫.୦ ସେ. ମି. ଓସାର ---------- ୬ ଟା
  (ଗ) ୭.୫ ସେ. ମି. ଓସାର --------- ୧୨ ଟା
  (ଘ) ୧୫ ସେ. ମି. ଓସାର --------- ୬ ଟା
୨. ଟ୍ରାଙ୍ଗୁଲାର ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ -------------- ୧୨ ଟା
୩. ତୁଳା ------------------------ ୧ ପ୍ୟାକେଟ୍
୪. ପରିଷ୍କାର ଛୋଟ ତଉଲିଆ ---------- ୪ ଟା
୫. ଟିସୁ କାଗଜ ------------------- ୨ ପ୍ୟାକେଟ୍
୬. ଧଳା ଗଜ୍ ------------------- ୨ ପ୍ୟାକେଟ୍
୭. ୭.୫ ସେ. ମି. ଓସାରର ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ କ୍ରେପ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ --- ୨ ଟା
୮. ଏନାମେଲ ଟ୍ରେ ---------------- ୨ ଟା
୯. ଏନାମେଲ୍ ମଗ୍ ---------------- ୨ ଟା
୧୦. ଛୋଟ କଇଁଚି ---------------- ୧ ଟା
୧୧. ଲମ୍ୱା କଇଁଚି ---------------- ୧ ଟା
୧୨. ବ୍ଲେଡ୍ -------------------- ୨ ଟା
୧୩. ବିଶୋଧିତ ତୁଳା ଓ ପଟି ---------- ୫ ପ୍ୟାକେଟ୍
୧୪. ଛୁରୀ --------------------- ୧ ଟା
୧୫. ମାପକ ଗିଲାସ --------------- ୨ ଟା
୧୬. ସେଫ୍ଟି ପିନ୍ ---------------- ୧୨ ଟା

୧୯. ଡ୍ରେସିଂ ଫୋରସେପ୍ସ୍ ------------ ୧ ଟା

୨୦. ୧୫ ସେ.ମି. ଲମ୍ବର କିଡ୍ନି ଟ୍ରେ ------ ୧ ଟା

୨୧. ରବର ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ---------------- ୧ ଟା

୨୨. ୬୦ ସେ.ମି. x ୬୦ ସେ.ମି. ବର୍ଗାଗାର ବିଶିଷ୍ଟ ରବର ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଚଦର ------- ୧ ଟା

୨୩. ମୋଟା ଓ ପତଳା ସୂତା ବା ସୂତୁଲି ------- ୧ ରୋଲ୍

୨୪. ମହମ ବତୀ --------------------- ୧ ଟା

୨୫. ଡିଆସିଲି---------------------- ୧ ଟା

୨୬. ଟର୍ଚ୍ଚ ------------------------ ୧ ଟା

୨୭. ଟିପା ଖାତା ---------------------- ୧ ଟା

୨୮. ପେନ୍ସିଲ୍ ----------------------- ୧ ଟା

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆ ଯାଉ ନଥିବାରୁ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସରେ କୌଣସି ଔଷଧ ରଖିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆ ଯାଇ ନାହିଁ । ତେବେ ଯେଉଁମାନେ ଏଥିପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ବାକ୍ସରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତୋଟି ଜରୁରୀ ବିଶୋଧକ ଔଷଧ ରଖି ପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରି ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝି ରଖିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୧. ଟିଙ୍କ୍ଚର ଆୟୋଡିନ୍ --------- ୧ ବୋତଲ

୨. ଟିଙ୍କ୍ଚର ବେଞ୍ଜୁନ୍ ------------ ୧ ବୋତଲ

୩. ସର୍ଜିକାଲ୍ ସ୍ପିରିଟ୍ ------------ ୧ ବୋତଲ

ରକ୍ତ ସ୍ରାବ:-

ଅଧିକାଂଶ ରକ୍ତସ୍ରାବ ସାଧାରଣ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାରେ ପ୍ରାୟ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ସାହସ ହିଁ ଦରକାର । ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉଥିବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ସାଧାରଣତଃ ତିନି ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ । ତାହା ହେଲା :-

୧ଃ **ଧମନୀରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ** :- ଏଥିରେ ଲାଲ ରକ୍ତ ପିଚିକାରି ମାରିବା ଭଳି ବାହାରେ ।

୨. **ଶିରାରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ**:- ଏଥିରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ଓ ତାହା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହେ ।

୩. **ଜାଳକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ :-** ଏଥିରେ ଏକ ବଡ଼ ଅଂଶରୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ରକ୍ତ ବିନ୍ଦୁ ବିନ୍ଦୁ ହୋଇ ବାହାରେ । ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇ ମଳିଚର୍ମ ଉଠିଗଲେ ଏହିପରି ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହୁଏ ।

ସାଧାରଣ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ :-

ଦେହର କୌଣସି ଅଂଶ କଟିଗଲେ କିମ୍ୱା ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାରେ ଏହା ସହଜରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?:-

୧. ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା ମାତ୍ରେ କ୍ଷତସ୍ଥାନକୁ ଆପଣଙ୍କ ଦୁଇ' ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ଚିମୁଟି ଧରନ୍ତୁ (ଚିତ୍ର. ୨୯) କିମ୍ୱା ନିଜ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଅତି ଜୋରରେ କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଉପରେ ମାଡ଼ି ଧରନ୍ତୁ (ଚିତ୍ର. ୩୦, ୩୧) । ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରନ୍ତି, ଏହା କରନ୍ତୁ । ହାତ ଧୋଇବା ଆଳରେ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ରକ୍ତସ୍ରାବର ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ହାତ ଧୋଇବାର ବିଶେଷ କିଛି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

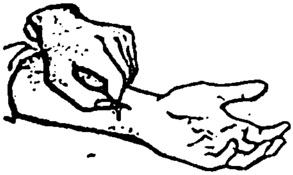


Fig. -29

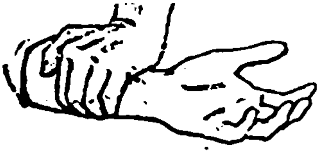


Fig. -30

୨. ଏହିପରି ଚାପ ଦେଉଥିବା ସମୟରେ ହିଁ ରୋଗୀକୁ ଧୀର ଭାବରେ ତଳେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ରକ୍ତ ବହୁଥିବା ସ୍ଥାନଟିକୁ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖନ୍ତୁ ।

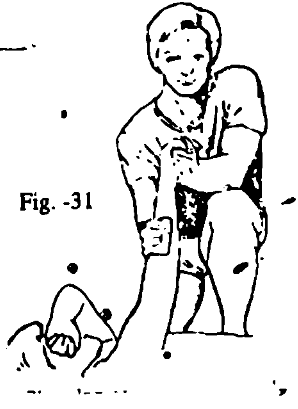


Fig. -31

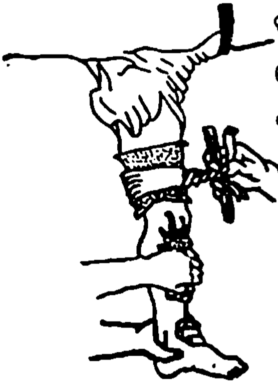


Fig. -33

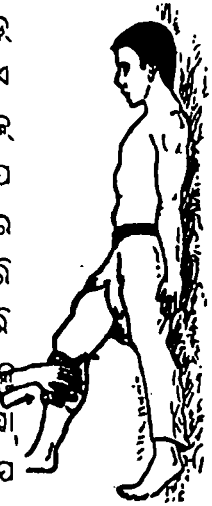


Fig. -32

୪. ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଫାଷ୍ଟ୍ ଏଡ୍ ବାକ୍ସ ଅଛି, ତାହେଲେ ଗୋଟିଏ ମୋଟା ତୁଳା ପ୍ୟାଡ୍ କିମ୍ବା ଗଜ୍ ପ୍ୟାଡ୍ ନେଇ କ୍ଷତ ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରି ରଖନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ସେମିତି ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରି ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ, ଯେପରି ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌ର ଗଣ୍ଠିଟି କ୍ଷତ ଉପରକୁ ରହିବ । ଯଦି ପାଖରେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସ ନ ଥାଏ, ତା' ହେଲେ ଯେ କୌଣସି ସଫା କନା, ତଉଲିଆ, ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୁଗା, ରୁମାଲ ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରି ପାରନ୍ତି । (ଚିତ୍ର- ୩୨, ୩୩)

୫. ରୋଗୀକୁ ନିଜ ହାତରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ପାଖରେ ଥିବା ଯେ କୌଣସି ବସ୍ତୁର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ପାରନ୍ତି ।

୬. ରୋଗୀକୁ ଶୀତ ହେଉଥିଲେ ତାକୁ ରେଜେଇ, କମଳ, ଚଦର ଇତ୍ୟାଦି ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. ରୋଗୀ ବିଶ୍ରାମ ନେଉଥିବା ସମୟରେ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ତାହା ରକ୍ତରେ ଭିଜି ଯାଇଥାଏ, ତା' ହେଲେ ଆଉ ଏକ ମୋଟା ପ୍ୟାଡ୍ ଦେଇ ପୁନର୍ବାର ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରନ୍ତୁ ।

୮. କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ହଲିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବାରମ୍ବାର ହଲିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ବିଳମ୍ବିତ ହୁଏ ।

୯. ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ଫିତା ବା ଟୁର୍ଣ୍ଣିକେଟ୍‌କୁ ଜୋରରେ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୦. ଯଦି ରୋଗୀ [illegible] ବନ୍ଦ ନହେଲେ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତର ଡାକ୍ତରଖାନା ନେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୧୧. ଏ ସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ 'ସକ୍' ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, ତୁରନ୍ତ ତା'ର ଉପଚାର କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା:-

୧. ଥରେ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରି ସାରିବା ପରେ କ୍ଷତକୁ ଆଉ ବାରମ୍ବାର ଖୋଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୨. ରକ୍ତସ୍ରାବ ସ୍ଥାନଟିକୁ ଆଦୌ ତଳକୁ ଝୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଚୌକି ଉପରେ ଏକ ଟେବୁଲ ପାଖରେ ବସାନ୍ତୁ । ତା' ସାମ୍ନାରେ ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ଏକ ଚଉଡ଼ା ମୁହଁବାଲା ପାତ୍ର ରଖନ୍ତୁ । ରୋଗୀର ବେକ ଚାରିପଟେ ଏକ ସଫା ତଉଲିଆ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର -୩୪)

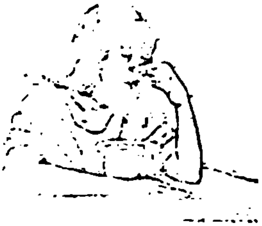


Fig. -34

୨. ଛିଙ୍କିବାକୁ, ନାକରୁ ସିଙ୍ଘାଣି କାଢ଼ିବାକୁ କିମ୍ବା ନାକବାଟେ ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ରୋଗୀକୁ ବାରଣ କରନ୍ତୁ ।

୩. ରୋଗୀର ମୁହଁକୁ ଟେବୁଲ ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କାଇ ରଖନ୍ତୁ

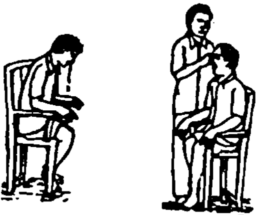


Fig. -35

୪. ଗୋଟିଏ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ରୋଗୀର ନାକକୁ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିପି ଧରନ୍ତୁ (ଚିତ୍ର- ୩୫) କିମ୍ବା ରୋଗୀ ନିଜେ ତାର ଦୁଇ ହାତ ବା ଏକ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ତା'ର ନାକ ପୁଡ଼ାକୁ ସେହିପରି ଦଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିପି ଧରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୩୪, ୩୬)

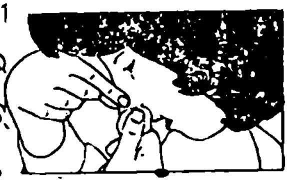


Fig. -36

୫. ଯଦି ପାଟିକୁ କିଛି ରକ୍ତ ଚାଲିଯାଏ, ତାକୁ କାଢ଼ି ଦେଇ ପାତ୍ରରେ ପକାଇ ଦେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

୬. ଯଦି ଦଶ ମିନିଟ୍ ପରେ ବି ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇ ନଥାଏ ତେବେ ଆଉ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହିପରି କରନ୍ତୁ ବା କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

୭. କିଛି ବରଫଗୁଣ୍ଡକୁ କନାରେ ପୁରାଇ ନାକ ଉପରେ ଧୀର ଭାବରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୮. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ନାକରେ କୌଣସି ପ୍ୟାକ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୯. ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବର କାରଣ ବିବିଧ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ତୁରନ୍ତ ପରାମର୍ଶ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

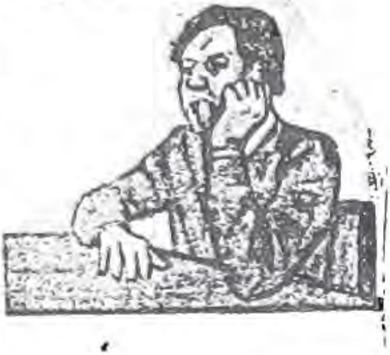
ଦାନ୍ତ ଗର୍ତ୍ତକିରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ :-

ଦାନ୍ତ ଉପାଡ଼ିବାର କେତେ ଘଣ୍ଟା ବିତି ଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ହଠାତ୍ ସେହି ଦାନ୍ତ ଗର୍ତ୍ତକି ଭିତରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ହେଲେ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଏକ ଟେବୁଲ୍ ପାଖରେ ଚୌକି ଉପରେ ବସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଗର୍ତ୍ତକି ପାଖରେ ଖଣ୍ଡେ ସଫା କନା କିମ୍ୱା ରୁମାଲର ମୋଟା ପ୍ୟାଡ୍ ଦେଇ ତାକୁ ଅତି କମରେ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ କାମୁଡ଼ି ଧରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

୩. ଗୋଟିଏ ହାତ ଟେବୁଲ ଉପରେ ରଖି ଆଉ ହାତର ପାପୁଲିକୁ କପ ପରି କରି ତାକୁ ଚିବୁକ ତଳେ ରଖି ତଳ ଆଡୁ ଜୋରରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୩୭)



୪. ଯଦି ଦଶ ମିନିଟ୍‌ରେ ବନ୍ଦ ନ ହୁଏ, ଆଉ ଦଶ ମିନିଟ୍ ଏହିପରି କରନ୍ତୁ ।

୫. ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ବରଫ ପ୍ରୟୋଗ କରି ପାରନ୍ତି ।

୬. ଗର୍ତ୍ତକି ଭିତରେ କୌଣସି ପୁର୍ ବା ବିଣ୍ଡା ଗୁଞ୍ଜନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କାନ ଭିତରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ :-

କାନ ଭିତରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ସାଧାରଣ କଥା ନୁହେଁ । କାନ ଭିତରେ ସାଧାରଣ ଘା' ବଥ ହୋଇ ଫାଟି ପୂଯ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ଅବଶ୍ୟ ଏକ ମାମୁଲି କଥା । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ କାନରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡରେ କିମ୍ୱା କାନ ମୂଳରେ କେହି ଜୋରରେ ବିଧାଟାଏ ମାରିଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ :-

୧. ସଫା କନାର ଏକ ମୋଟା ପ୍ୟାଡ୍ ତିଆରି କରି ତାକୁ କାନ ଉପରେ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ ।

୨. ସେହିପରି ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଏକ୍ସ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ପ୍ରଭାବିତ କାନଟିକୁ ତଳକୁ ମାଡ଼ି ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର.୩୮)

୪. କାଳ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

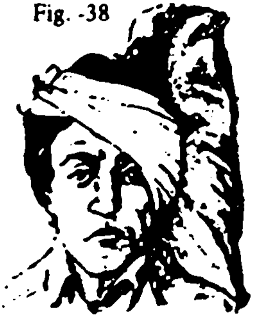


Fig. -38

ସାବଧାନତା :-

୧. ତରତର ହୋଇ କାନ ଭିତରେ କୌଣସି ପ୍ଲଗ୍ ପୂରାନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବିଣ୍ଡା ମାରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ହାତ ପାପୁଲିରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ :-

୧. ସିଧାସଳଖ ଜୋରଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରି କ୍ଷତସ୍ଥାନକୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ କିମ୍ବା ମଣିବନ୍ଧରେ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର.୩୯କ)

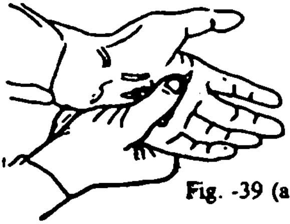


Fig. -39 (a)

୨. ଗୋଟିଏ ମୋଟା ପ୍ୟାଡ୍‌କୁ କ୍ଷତ ଉପରେ ରଖି ରୋଗୀକୁ ଜୋରରେ ମୁଠାଇ ଧରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର. ୩୯ ଖ)

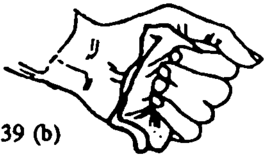


Fig. -39 (b)

୩. ସେହି ପ୍ୟାଡ଼ ଉପରେ ପ୍ରେସର୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌ରୁ ମୁକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ! (ଚିତ୍ର. ୩୯ ଗ)

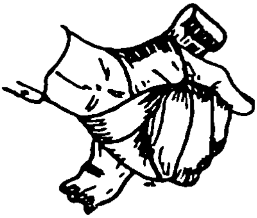


Fig. -39 (c)

୪. ପାପୁଲିଟିକୁ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ ।

ଗୋଡ଼ର ସ୍ଫୀତ ଶିରାରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଯେତେ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଡ଼କୁ ଟେକି ରଖନ୍ତୁ ।

୩. ରକ୍ତସ୍ରାବ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ସଫା କନାର ମୋଟା ପ୍ୟାଡ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତା' ଉପରେ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୩୨)

୪. ଯଦି କୌଣସି ଜିନିଷ ଚାପି ହୋଇ ବଂଧା ଯାଇଥାଏ, ତାକୁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ।

କାଣରେ ରକ୍ତ :-

କାଣରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ଏକ ସାଘାଂତିକ ଅବସ୍ଥା । ଏପରି ହେଲେ ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ତା' ପୂର୍ବରୁ -

୧. ରୋଗୀକୁ ଧୀର ଭାବରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ମୁଣ୍ଡଟି ତଳକୁ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଙ୍କି ରହିବ ।

୨. ଯଦି ଛାତିରେ କୌଣସି କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ, ରୋଗୀକୁ କ୍ଷତ ପଟକୁ କଡ଼ମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ରୋଗୀକୁ ଯଦି 'ସକ୍' ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, ତୁରନ୍ତ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ରକ୍ତ ବାନ୍ତି :-

ପାକସ୍ଥଳୀ ଭିତରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ, ତାହା ବାନ୍ତି ହୋଇ ପଦାକୁ ବାହାରି ଆସେ । ବାହାରକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ପାକସ୍ଥଳୀର ବିଭିନ୍ନ ପାଚକ ରସ ସହିତ ମିଶି ତାହା କଫି ବା କଳାରଙ୍ଗ ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଲାଗି ରହେ, ତା' ହେଲେ ତାଜା ନାଲି ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ଏପରି ହେଲେ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଧୀରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୨. ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ସାମାନ୍ୟ ତଳକୁ ଝୁଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୩. ଦେହର ପୋଷାକ ପତ୍ର ଢିଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୪. ପାଡ଼ିବାଟେ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୫. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଖବର ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :- ରକ୍ତ ବାନ୍ତି ସହିତ ଅନେକ ସମୟରେ କଳାଝାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଝାଡ଼ାର ରଙ୍ଗ ଆଲକାତରା କିମ୍ବା ପିଚୁ ପରି କଳା ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ହେଲେ ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

କ୍ଷତ :-

ଅନେକ କାରଣରୁ ଦେହରେ କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ- ନିଜେ କେଉଁଠି ପଡ଼ିଯିବା ଦ୍ୱାରା ହେଉ କିମ୍ବା କେହି ଆଘାତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହେଉ । କ୍ଷତ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରୂପ ନେଇଥାଏ । ପଥରରେ ଛେଚିହୋଇଗଲେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର କ୍ଷତ ହୋଇଯାଏ ତ ଛୁରୀ ବା ଖଣ୍ଡାରେ ହାଣି ହୋଇଗଲେ ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ବନ୍ଧୁକ ଗୁଳିରେ ଏକ ପ୍ରକାର କ୍ଷତ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଦଉଡ଼ିରେ ଦେହର କୌଣସି ଅଂଶକୁ ଭିଡ଼ି

ଧରିଲେ ସେଠାରେ ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ । ଗାଡ଼ି ମଟର ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ତ କ୍ଷତ ସାଘାଂତିକ ରୂପ ନେଇଥାଏ । କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର କାରଣ ଓ ପ୍ରକାର ଭେଦକୁ ନେଇ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ନାମକରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଜଣେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ପାଇଁ ତାହାସବୁ ଜାଣିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ତେବେ କ୍ଷତ ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା କିଭଳି ତୁରନ୍ତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ସେ ବିଷୟରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କ୍ଷତଟିଏ ହେଲେ ସେଥିରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ କଥା । ତେଣୁ କ୍ଷତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାଧାରଣ କ୍ଷତ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଧୀରେ ବସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ପ୍ରଥମେ ନିଜ ହାତକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ପ୍ରଥମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦ୍ରବ୍ୟମାନ ଯୋଗାଡ଼ କରି ରଖନ୍ତୁ ।
   (କ) ଏକ ପାତ୍ରରେ ଗରମ ପାଣି
   (ଖ) ସାବୁନ
   (ଗ) ତୁଳା
   (ଘ) ଏକ ସଫା ରୁମାଲ
   (ଙ) ଗଜ୍
   (ଚ) ଏକ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ରୋଲ
   (ଛ) କେତୋଟି ସେଫ୍ଟି ପିନ୍

୪.. କ୍ଷତ ଚାରି ପଟର ଚର୍ମକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ସଫା କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ କ୍ଷତ ଭିତରକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କିଛି ତୁଳା କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡେ ସଫା ରୁମାଲ ନେଇ ତାକୁ ପାଣି କିମ୍ବା ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ କ୍ଷତ ଚାରିପଟ ପୋଛନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର. ୪୦) ଥରେ ପୋଛିବା ପରେ ସେ ତୁଳାକୁ ପକାଇ ଦେଇ ଆଉଥରେ ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଥର କ୍ଷତ ମୁହଁରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବାହାର ଆଡ଼କୁ ପୋଛନ୍ତୁ । ଅଧିକ ତୁଳା ନଥିଲେ ରୁମାଲର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଏଥିପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

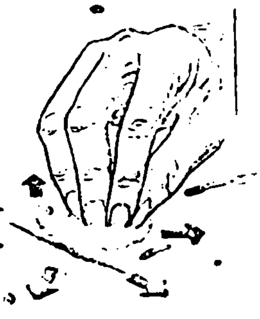


Fig. -40

୫. ଏକ ଚଉଡ଼ା ଗଜ୍‌କୁ କ୍ଷତ ଓ ସଫା କରାଯାଇଥିବା ଚର୍ମ ଉପରେ ପକାନ୍ତୁ (ଚିତ୍ର-୪୧କ)

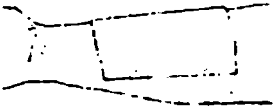


Fig. -41 (a)

୬. ତା' ଉପରେ ତୁଳା କିମ୍ବା ଗଜ୍‌ର ଏକ ମୋଟା ଆସ୍ତରଣ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୪୧-ଖ)

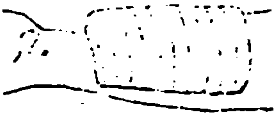


Fig. -41 (b)

୭. ତା' ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌କୁ ସେଫ୍‌ଟି ପିନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାପି ରଖନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର ୪୧-ଗ)

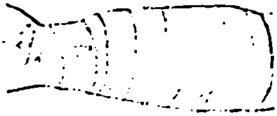


Fig. -41 (c)

୮. କ୍ଷତ ହାତରେ ହୋଇଥିଲେ ହାତକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୯. ଗୋଡ଼ରେ ହୋଇଥିଲେ ଗୋଡ଼କୁ ଏକ ଉଚ୍ଚ ଗଦି ବା ତକିଆ ଉପରେ ଟେକି କରି ରଖନ୍ତୁ ।

୧୦. ଯଦି ରୋଗୀ 'ସକ୍' ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, ତୁରନ୍ତ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. କ୍ଷତ ଉପରେ ତୁଳାକୁ ସିଧା ସଳଖ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଆଣ୍ଟିସେପ୍‌ଟିକ୍ ଲୋସନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହୀ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଜଟିଳତର କରିଦିଏ ।

୩. କ୍ଷତ ଉପରେ ହଠାତ୍ କୌଣସି ମଲମ ବା ପାଉଡ଼ର ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪. ଅନଭିଜ୍ଞ ଲୋକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ କ୍ଷତ ଉପରେ ଚିନି, ଗୁଡ଼, ମହୁ, କ୍ଷୀର କିମ୍ବା କୌଣସି ପତ୍ରର ରସ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କ୍ଷତ ଭିତରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ରହି ଯାଇଥିଲେ :-

୧. ଏକ ସଫା ଗଜ୍ କିମ୍ବା କନାରେ ତାଙ୍କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଡ଼େଇ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୪୨)

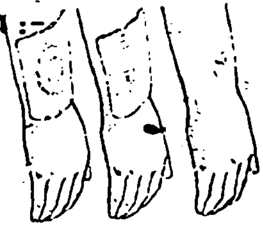


Fig. -42

୨. କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଘଷନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବ୍ରସ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ଏହାଦ୍ୱାରା ଯଦି ବସ୍ତୁଟି ବାହାରି ନ ଆସେ, ତାହେଲେ ଆଉ ଚେଷ୍ଟା ନକରି ତାକୁ ସେହିପରି ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । କୌଣସି ଚିମୁଟା ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ଟାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତଳେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁକୋଷ କିମ୍ବା ରକ୍ତନାଳୀ ସବୁ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

୪. ବସ୍ତୁଟି ସହ କ୍ଷତଟିକୁ ମୋଟା ପ୍ୟାଡ୍ ଦେଇ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

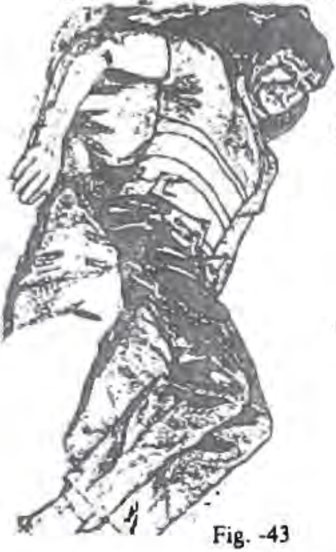


Fig. -43

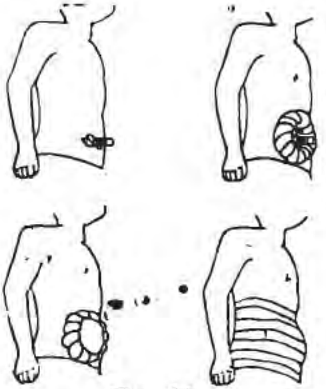


Fig. -44

ପେଟରେ ଗଭୀର କ୍ଷତ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଧୀରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ତୁରନ୍ତ ଚଉଡ଼ା ଡ୍ରେସିଂ ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ । ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌କୁ ଅତି ଜୋରରେ ଚିପି କରି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । (ଚିତ୍ର-୪୩)

୩. ଯଦି ପେଟ ଭିତର କୌଣସି ଅଂଶ, ଯଥା- ଅନ୍ତ୍ର ନାଳୀ, ପାକସ୍ଥଳୀ ଆଦି ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିଥାଏ (ଚିତ୍ର-୪୪), ତାକୁ ଜୋର କରି ଭିତରକୁ ପୂରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୌଣସି ଚାପ ନଦେଇ କେବଳ ଧୀର ଭାବରେ ତାକୁ ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୪. ରୋଗୀକୁ ପାଟିବାଟେ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫. ପେଟ୍‌ରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଗଲେ କ୍ଷତ ସାଧାରଣତଃ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏପରି ନ ହେବା ପାଇଁ ରୋଗୀର ଜାଙ୍ଘ ତଳେ ତକିଆ, ଗଦି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉଚ୍ଚ ଚିଜ ରଖି ଜାଙ୍ଘଟିକୁ

ଉଠାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଆଣ୍ଠୁ ତଳେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କିଛି ଜିନିଷ ରଖି ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଅଧା ଭଙ୍ଗା ଅବସ୍ଥାରେ ରଖନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୪୩)

୬. ରୋଗୀ ଯଦି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ଆଂଶିକ ଚେତା ହରାଇଥାଏ କିମ୍ବା ବାନ୍ତି କରୁଥାଏ, ତାହେଲେ ତାକୁ ଗୋଟିଏ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଟି ଭିତରର କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଭିତରକୁ ପଶିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହେ ନାହିଁ ।

୭. ରୋଗୀର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୮. ପେଟର କ୍ଷତ ଏକ ଅତି ସାଘାଂତିକ ଅବସ୍ଥା । ତୁରନ୍ତ ଆମ୍ବୁଲାନ୍‌ସ୍ ଡକାଇ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ଛାତିର ଗଭୀର କ୍ଷତ :-

ଏହା ଏକ ଅତି ମାରାତ୍ମକ ଅବସ୍ଥା । ଯଦି ଏହି କ୍ଷତ ଛାତି ଭେଦ କରି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ କଣା କରି ଦେଇଥାଏ, ତା' ହେଲେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ସିଧା ସଳଖ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚି ଅତି ସାଘାଂ ତିକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏପରି ହେଲେ ଅତି ସତର୍କତାର ସହିତ ଏହି ବାଟକୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

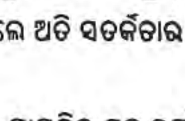
୧. ସାମାନ୍ୟ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ନିଜ ହାତ ପାପୁଲିକୁ କ୍ଷତ ଉପରେ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର. ୪୫-1)

୨. ଏକ ସଫା କନା କିମ୍ବା ତଉଲିଆକୁ ଭାଙ୍ଗି ମୋଟା ପ୍ୟାଡ୍ ତିଆରି କରି କ୍ଷତ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଧୀର ଭାବରେ ହାତକୁ କାଢ଼ି ଆଣନ୍ତୁ ।

୩. ସେହିଭଳି ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରି ପ୍ୟାଡ୍ ଉପରେ ଏକ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌କୁ ଚଉଡ଼ା କରି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ (ଚିତ୍ର-୪୫-2) । ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବା ପ୍ୟାଡ୍ ତଳେ ଯେପରି ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ନ କରେ, ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଯେଉଁ ପଟେ କ୍ଷତ ହୋଇଥିବ, ରୋଗୀକୁ ସେହି କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୪୫-3) ଏହାଦ୍ବାରା ଅକ୍ଷତ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ଟି ଭଲ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବ ଓ କ୍ଷତପ୍ରାପ୍ତ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ କୌଣସି ରକ୍ତ ବା କଫ ନା' ଭିତରକୁ ଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

Fig. -43 (1)



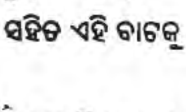


Fig. -43 (2)

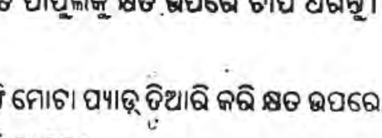


Fig. -43 (3)

୫. ଏପରି ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଯଦି ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପାଇଁ କଷ୍ଟ ହେଉଥିବ, ତେବେ କାନ୍ଧ ତଳେ ତକିଆ କିମ୍ୱା ଗଦି ଦେଇ ଉଠାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ରୋଗୀକୁ ଚଦର ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

୭. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

ଆଖିର କ୍ଷତ :-

୧. ଏହାକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ କେବେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. କେବଳ ପୂଅ ଡୋଳାରେ କୌଣସି କ୍ଷତ ହୋଇଛି କି ନା ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ (ଚିତ୍ର-୪୬) ଓ ଚିପି ରଖନ୍ତୁ ।

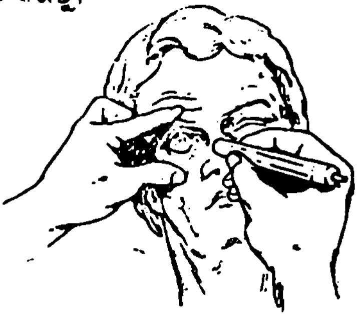


Fig. -46

୩. ଏକ ବଡ଼ ନରମ ପ୍ୟାଡ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଖିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ କିମ୍ୱା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଆଖି ଚାଳନା କରିବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ ଦୁଇଟି ଯାକ ଆଖିକୁ ପ୍ୟାଡ୍ ଦେଇ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ଦୁଇଟିଯାକ ଆଖି ଏକ ସମୟରେ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

୫. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା:-

୧. କୌଣସି ପ୍ରକାର ଡାକ୍ତରୀ ବା ଟୁଣ୍ଡୁଟୁଣ୍ଡୁକିଆ ଔଷଧକୁ ହଠାତ୍ ଆଖିରେ ପକାଇ ଦେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

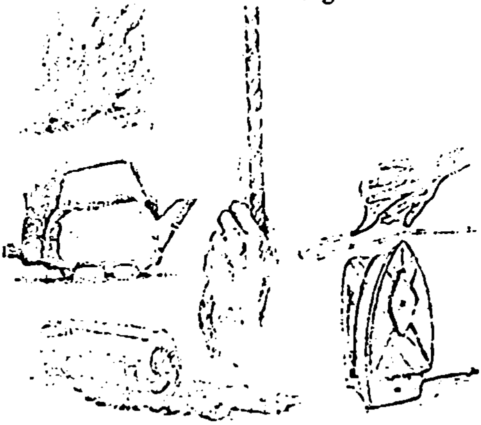
୨. ପିଲାଙ୍କ ଆଖିରେ କୌଣସି କ୍ଷତ ହୋଇଗଲେ କେତେକ ଅନଭିଜ୍ଞ ଲୋକ ମା' ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଚିପି ପକାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ଆପଣ ଏହାର ଦୃଢ଼ ବିରୋଧ କରନ୍ତୁ ଓ ଏପରି କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିଯିବା :-

ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିଯିବା ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ ଘଟଣା ଏବଂ ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଆକସ୍ମିକ ଭାବରେ ଘଟିଥାଏ । ଯେଉଁ ସବୁ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଏପରି ଘଟିଥାଏ, ତାହା ହେଉଛି:-

୧. କୌଣସି ଉତ୍ତପ୍ତ ଜିନିଷର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ।
୨. ନିଆଁ ଧାସର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା (ଲୁଗାପଟାରେ ନିଆଁ ଲାଗିଯିବା ଦ୍ୱାରା)
୩. ଗରମ ତରଳ ପଦାର୍ଥ (ତେଲ, ଘିଅ, ପାଣି ଇତ୍ୟାଦି) ଦେହରେ ପଡ଼ିଯିବା ।
୪. କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ (ଦଉଡ଼ି, ଚକ ପ୍ରଭୃତି) ସହିତ ବାରମ୍ବାର ଘର୍ଷଣ ହେବା ।
୫. କୌଣସି ରାସାୟନିକ ଅମ୍ଳର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ।
୬. ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଆଘାତ ପାଇବା ।
୭. ସୂର୍ଯ୍ୟତାପ କିମ୍ୱା କୌଣସି ଆଣବିକ ରଶ୍ମି (ଏକ୍ସ-ରେ, ଇନ୍‌ଫ୍ରାରେଡ୍ ରେ ପ୍ରଭୃତି) ବିକିରଣର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା । (ଚିତ୍ର- ୪୭)

Fig. -47



ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଅଂଶର ପରିମାପ ବା ଡିଗ୍ରୀ

ଦେହର କୌଣସି ଅଂଶ ପୋଡ଼ିଗଲେ ତାହା ଚର୍ମଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ଷିପ୍ର ଗତିରେ ଚର୍ମର ଭିତର ଅଂଶର ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି କରି ଚାଲେ । ଏହି କ୍ଷତିର ପରିମାଣକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ଅଂଶର ପରିମାପ ବା ଡିଗ୍ରୀ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ । ତାହା ହେଲା :-

୧. ପ୍ରଥମ ଡିଗ୍ରୀ ପୋଡ଼ା :- ଏଥିରେ କେବଳ ଚର୍ମର ବାହ୍ୟ ଅଂଶ ପୋଡ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଚର୍ମ ଲାଲ ପଡ଼ି ଫୁଲି ଯାଏ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।
୨. ଦ୍ୱିତୀୟ ଡିଗ୍ରୀ ପୋଡ଼ା :- ଏଥିରେ ଫୋଟକା ହୋଇଥାଏ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଫୋଟକା ଫାଟିଗଲେ ବୀଜାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ପୂଯ ହୋଇଯାଏ ।
୩. ତୃତୀୟ ଡିଗ୍ରୀ ପୋଡ଼ା :- ଏଥିରେ ଚର୍ମର ଗଭୀର ଅଂଶ ପୋଡ଼ିଯାଏ ଓ ତନ୍ତୁ କ୍ଷୟ ହୁଏ ।
୪. ଚତୁର୍ଥ ଡିଗ୍ରୀ ପୋଡ଼ା :- ଏହା ଆହୁରି ଗଭୀର ଅଂଶକୁ ପୋଡ଼ି ଦେହକୁ ବିକଳାଙ୍ଗ କରିଦିଏ ।

ରୁଲ୍ ଅଫ୍ ନାଇନ୍ :-

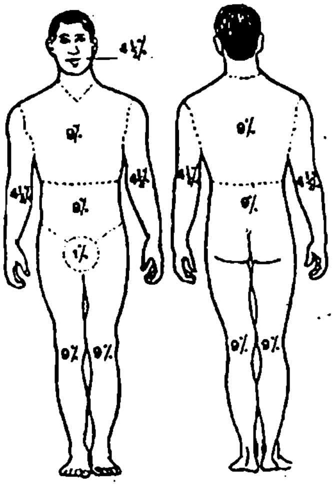


Fig. -48

ଦେହ ପୋଡ଼ିଯିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା କ'ଣ କ୍ଷତି କରିବ, ଏହା ପୋଡ଼ାର ଡିଗ୍ରୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର ନକରି ଦେହର ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଅଂଶର ଆୟତନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଏହି ଆୟତନ ଯେତେ ବେଶି ହେବ, ପୋଡ଼ା ସେତେ ବେଶି କ୍ଷତି କରିବ । ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଅଂଶର ଏହି ଆୟତନକୁ ମାପ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସାଧାରଣ ନିୟମ ରହିଛି । ଏହାକୁ 'ରୁଲ୍ ଅଫ୍ ନାଇନ୍' ବା 'ନଅ ନିୟମ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ସମଗ୍ର ଦେହର ଆୟତନକୁ ୧୦୦ ବୋଲି ଧରି ନିଆଯାଏ ଓ ସେହି ଅନୁପାତରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ୯ ପ୍ରତିଶତ ହିସାବରେ ସୂଚାଇ ଦିଆଯାଏ । (ଚିତ୍ର- ୪୮) ଏହି ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ବିଭକ୍ତ ଅଂଶର ଆୟତନ ହେଲା :-

ମୁହଁର ଆଗ୍ରପଟ, ମୁଣ୍ଡ, ମୁଣ୍ଡର ପଛପଟ ଓ ବେକ-	୯%
ଛାତିର ଆଗ ପଟ-	୯%
ଛାତିର ପଛ ପଟ-	୯%
ପେଟର ଆଗ ପଟ-	୯%
ପେଟର ପଛ ପଟ-	୯%
ଦୁଇ ହାତର ଆଗ ପଟ-	୯%
ଦୁଇ ହାତର ପଛ ପଟ-	୯%
ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ଆଗ ପଟ-	୯% + ୯% = ୧୮%
ଦୁଇ ଗୋଡର ପଛ ପଟ-	୧% + ୯% = ୧୮%
ଯୌନାଞ୍ଚଳ-	୧%
ମୋଟ-	୧୦୦%

କେହି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ଗଲେ କ'ଣ କରିବେ ?-

୧. ଯଦି ରୋଗୀ 'ସକ୍' ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, ତୁରନ୍ତ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

୨. ଲୁଗା ପଟାରେ ନିଆଁ ଲାଗିଗଲେ- ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀଦେହକୁ ଏକ ମୋଟା କମ୍ବଳ, ଚାଦର କିମ୍ବା ଟର୍କିସ୍ ତଉଲିଆରେ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୪୯) ପାରନ୍ତି ତ ଏହାକୁ ଓଦା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଓଦା କରିବା ପାଇଁ ଅଯଥା ଡେରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଏପରି ଭାବରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଯେପରି ରୋଗୀର ଦେହ ଓ ଘୋଡ଼ା ଯାଇଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟ ଭିତରେ କୌଣସି ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ନ କରେ ।

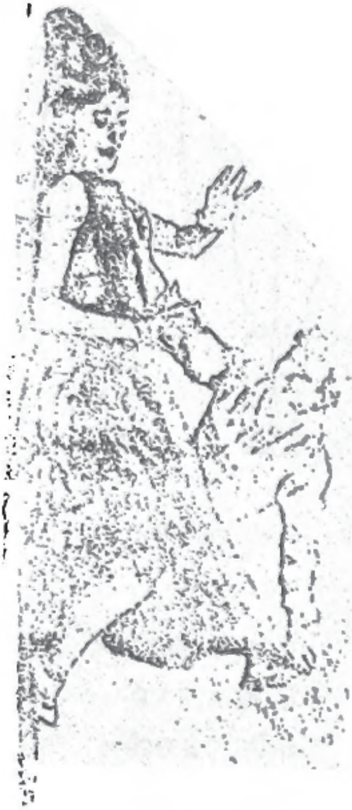


Fig. -49

ଲୁଗାରେ ନିଆଁ ଲାଗିଯିବା ପରେ ରୋଗୀ ଯଦି ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ, ତା'ହେଲେ ଅବସ୍ଥା ଆହୁରି ସାଘାଂତିକ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ହେଲେ ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଭୂଇଁ ଉପରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ତା'ର ନିଆଁ ଲାଗିଥିବା ଅଂଶ ଉପରକୁ ରହିବ । ତା' ପରେ ଏକ ମୋଟା କମ୍ବଳକୁ ତା'ର ମୁହଁଠାରୁ ଗୋଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଯଥା ଭୟଭୀତ ନ ହେବା ପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁ ।

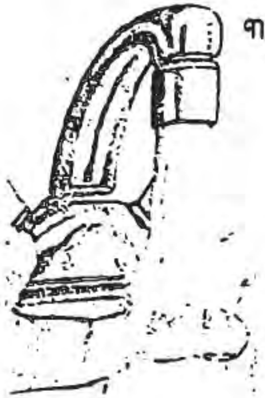


Fig. -50

୩. ଦେହର ପୋଡ଼ା ଅଂଶକୁ ଶୀତଳ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଦେହର କୌଣସି କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶ ଯଥା- ଆଙ୍ଗୁଠି, ପାପୁଲି, ପାଦ ଇତ୍ୟାଦି ପୋଡ଼ି ଯାଇଥାଏ, ସେହି ଅଂଶକୁ ତୁରନ୍ତ ପାଣି ଟ୍ୟାପ୍ ଖୋଲି ତା' ପାଖରେ ଦେଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୫୦) ଗୋଡ଼, ହାତ ପ୍ରଭୃତି ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ ତାହାକୁ ୱାସିଂ ବେସିନ୍ କିମ୍ବା ବାଲ୍‌ଟି କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ସେଥିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।(ଚିତ୍ର- ୫୧) ଦେହର ଯେଉଁ ଅଂଶକୁ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ନହେବ, ଗୋଟିଏ ମୋଟା କନାର ପ୍ୟାଡ଼୍‌କୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ସେହି ଅଂଶ ଉପରେ ପକାନ୍ତୁ । ଏହିସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବରଫ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରନ୍ତି ।

ଏହିପରି ଶୀତଳୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିହାତି କମରେ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ୟାଡ୍ ଶୁଖିଗଲେ ଆଉଥରେ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ପକାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣା ବହୁ ପରିମାଣରେ କମିଯାଏ ଓ ଫୋଟକା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନ କମିଲେ ଆଉ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

୪. ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଅଂଶ ସାଧାରଣତଃ ଫୁଲିଯାଏ । ତେଣୁ ପିନ୍ଧିଥିବା ମୁଦି, ଚୁଡ଼ି, ଫିତା, ଚେନ୍, ପାଉଁଜି, ଅଣ୍ଟାସୂତା, ବ୍ରା, ବ୍ଲାଉଜ୍ ପ୍ରଭୃତିକୁ ତୁରନ୍ତ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ । ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଗୋଡ଼ ବା ହାତକୁ ତକିଆ କିମ୍ବା ଗଦି ଦେଇ ଏକ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏପରି କଲେ ପୋଡ଼ା ଅଂଶଟି ଆଉ ଅଧିକ ଫୁଲିବ ନାହିଁ ।

୫. ଅତି ହାଲୁକା ଭାବରେ ପୋଡ଼ା ଅଂଶଟିକୁ ଚଉଡ଼ା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ଦ୍ୱାରା ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ମୁହଁକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବୃତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ, ତେବେ ଆଖି, ନାକ ଓ କାନ ପାଇଁ କଣା କରି ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରନ୍ତୁ ।

୬. ଯଦି ଘା' ଉପରେ ପୋଡ଼ା ଲୁଗା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ପୋଡ଼ା ଦ୍ରବ୍ୟର ଅଂଶ ଲାଗି ରହିଥାଏ, ତାହାକୁ ଟାଣି ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୭. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଅଂଶରେ କୌଣସି ମଲମ କିମ୍ବା ଆଣ୍ଟିସେପ୍‌ଟିକ୍ ଲୋସନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୮. ରୋଗୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣର ପାଣି, ଚା' ବା କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୯. ଦେହର ଅଧିକାଂଶ ଭାଗ ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ ଓ ରୋଗୀ ଅଚେତ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୧୦. ଦେହରେ ଗରମ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଢାଳି ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ତୁରନ୍ତ ଲୁଗାପଟା ଖୋଲି ଦେଇ ଉପର ଲିଖିତ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

ଗରମ ପଦାର୍ଥରେ ତଣ୍ଟି ବା ଗଳା ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ :-

୧. ଯଦି ରୋଗୀ ସଚେତନ ଥାଏ, ତାକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ବେକ ଉପରେ ବରଫର ପ୍ରଲେପ ଲଗାନ୍ତୁ ।

୩. ରୋଗୀ ଅଚେତ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ କିମ୍ବା ତଣ୍ଟି ଫୁଲି ଯାଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ଦେହ ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ :-

୧. ଯେଉଁ ଲୁଗାପଟା ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବ, ତୁରନ୍ତ ତାକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଲୁଗାପଟା କାଢ଼ିବା ବେଳେ ନିଜ ହାତରେ ଯେପରି ସେହି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ନ ଲାଗେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଲଗାତର ଭାବରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିର ଧାର ଢାଳି ଲାଗିଥିବା ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ବେଳେ ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଅଂଶରେ ହାତ ମାରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪. ଗୋଟିଏ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ଗୁଣକୁ କାଟିବା ପାଇଁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଫୋଟକା :-

ଫୋଟକା ଭିତରେ ସାଧାରଣତଃ ରକ୍ତ ଲସା ରହିଥାଏ। ଦେହ ପୋଡ଼ିଯିବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥିବା ଫୋଟକାକୁ ଆଦୌ ଫୁଟାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ବୀଜାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ। ଫୋଟକାକୁ ଯଥସମ୍ଭବ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ କୌଣସି କପଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଚିପା ଜୋତା, ଚିପା ପୋଷାକ କିମ୍ବା ସେହିପରି ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ଫୋଟକା ହୋଇଥିଲେ ତାହା ଖୁବ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ। ଏହାକୁ ନ ଫୁଟାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ ମିଳେ ନାହିଁ। ଏଥିପାଇଁ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ।

୧. ଗୋଟିଏ ନୂଆ ଛୁଞ୍ଚିକୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ।
୨. ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ନିଜ ହାତକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୁଅନ୍ତୁ।
୩. ଫୋଟକା ଓ ତା' ଚାରିପଟରେ ଥିବା ଚର୍ମକୁ ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
୪. ତା' ପରେ ଫୋଟକାକୁ ଛୁଞ୍ଚି ଦ୍ୱାରା ଦୁଇ ବିପରୀତ ଦିଗରୁ ଫୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
୫. ଗୋଟିଏ ସଫା କନା କିମ୍ବା ଗଜ୍ ଦ୍ୱାରା ଫୋଟକା ଉପରେ ମୃଦୁ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏହି ସବୁ ଦୁଇ ବାଟେ ଫୋଟକାରୁ ଲସାତକ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
୬. ତାପରେ ଏହାକୁ ଡ୍ରେସିଂ କରି ଦିଅନ୍ତୁ।

ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ ବା ଅସ୍ଥିଭାଙ୍ଗ :-

ଦେହର କୌଣସି ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ତାକୁ ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରୁ ପଡ଼ିଗଲେ କିମ୍ବା ଜୋରରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ସାଧାରଣତଃ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ। ବୁଢ଼ା ବୟସରେ ବେଳେ ବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ଚାପରେ ମଧ୍ୟ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ।

ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଛି ବୋଲି କିପରି ଜଣାପଡ଼େ ?-

୧. ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ଅଂଶଟିରେ ଖୁବ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ।
୨. ହାତରେ ଚିପିଲେ ଖୁବ୍ କାଟେ।
୩. ରୋଗୀ ସେହି ଅଂଶଟିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରେ ନାହିଁ।
୪. ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ଫୁଲିଯାଏ।

୫. ହାତକୁ ଗରମ ଲାଗେ ।

୬. ଚିପିଲେ ହାତକୁ କଡ଼କଡ଼ ଲାଗେ ।

୭. ହାଡ଼ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଚର୍ମ ଫୁଟାଇ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିଥିଲେ ସହଜରେ ଜଣା ପଡ଼ିଯାଏ ।

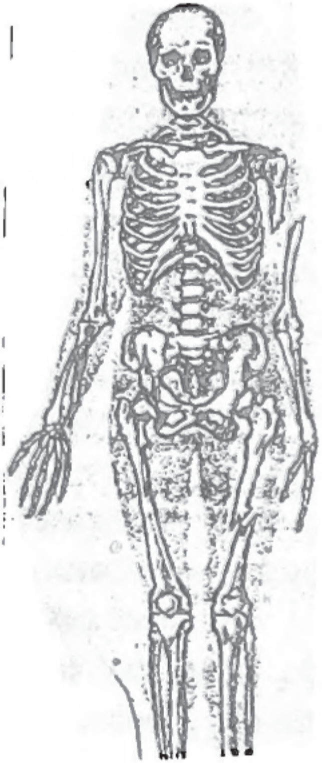
୮. ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ର ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲେ ଭାଙ୍ଗିଥିବା ଅଙ୍ଗଟି ଅନ୍ୟଠାରୁ ଲମ୍ବରେ ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଫ୍ରାକ୍ଚରର ପ୍ରକାର ଭେଦ :-

ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଫ୍ରାକ୍ଚର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ତାହା ହେଲା :-

୧. ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଫ୍ରାକ୍ଚରରେ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ତାହା ଚର୍ମକୁ ଭେଦ କରି ବାହାରକୁ ବାହାରି ନଥାଏ । ଏହାକୁ ରୁଦ୍ଧ ଅସ୍ଥିଭାଙ୍ଗ ବା Closed fracture ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

୨. ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର ଫ୍ରାକ୍ଚରରେ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ଚର୍ମକୁ ଭେଦ କରି ଦେହ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିଥାଏ । ଏହାକୁ ମୁକ୍ତ ଅସ୍ଥିଭାଙ୍ଗ ବା Open ବା Compound fracture ବୋଲି କୁହାଯାଏ । (ଚିତ୍ର- ୫୨)



କ'ଣ କରିବେ ?-

ଫ୍ରାକ୍ଚର ହୋଇ ଥାଉ ବା ନ ଥାଉ, ସନ୍ଦେହ ହେବା ମାତ୍ରେ ଫ୍ରାକ୍ଚର ଭଳି ହିଁ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଣାଳୀମାନ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

୧. ଫ୍ରାକ୍ଚର ଜାଗାକୁ ଅଯଥାରେ ଟଣା ଓଟରା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ହାଡ଼କୁ ଯୋଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ରୋଗୀକୁ ଚାଲବୁଲ ନ କରାଇ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ବସାଇ ବା ଶୁଆଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୩. ଯଦି କେଉଁଠାରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ, ତୁରନ୍ତ ତାହା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।

୪. ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବା ଆଗରେ ଫ୍ରାକ୍ଚର୍ ହୋଇଥିବା ହାତ ବା ଗୋଡ଼କୁ ଟେକି ଧରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫. ଯଦି ଚର୍ମ ଉପରେ କୌଣସି କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ, ତା'ର ଡ୍ରେସିଂ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ରୋଗୀ ଯଦି 'ସକ୍' ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, ତୁରନ୍ତ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

୭, ରୋଗୀକୁ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଶୁଆଇ ଦେଇ ଦୁଇଟି କମ୍ବଳକୁ ଗୁଡ଼ାଇ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ତକିଆକୁ ଫ୍ରାକ୍ଚର୍ ଅଙ୍ଗର ଦୁଇପାଖରେ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ ।

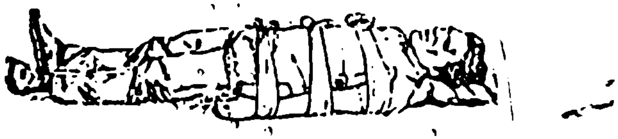
୮. ଯଦି ପାଖରେ ଡାକ୍ତର ଖାନା ଥାଏ, ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୯. ଡାକ୍ତର ଖାନା ଦୂରରେ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗୁଥିଲେ ଫ୍ରାକ୍ଚର୍ ଅଂଶଟିକୁ ଅଚଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଅଚଳୀ କରଣ (Immobilisation) :-

ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ଅଙ୍ଗକୁ ଅଚଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବା ହିଁ ହେଉଛି ଫ୍ରାକ୍ଚର୍ ଚିକିତ୍ସାର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ :-

୧. ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ଅଂଶଟିକୁ ତୁରନ୍ତ ଏକ ନିରାପଦ ଆଶ୍ରୟ ବା ସ୍ଲିଣ୍ଟ (Splint) ସହିତ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ରୋଗୀ ଦେହର ସୁସ୍ଥ ଅଙ୍ଗ ହିଁ ହେଉଛି ହଠାତ୍ ମିଳୁଥିବା ସବୁଠାରୁ ନିରାପଦ ଆଶ୍ରୟ । ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲେ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ଗୋଡ଼ଟିକୁ ରୋଗୀର ସୁସ୍ଥ ଗୋଡ଼ ସହିତ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ବାହୁ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲେ ତାହାକୁ ଛାତି ସହିତ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ (ଚିତ୍ର-୫୮) । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେହି ଅଂଶଟି ଆଉ ସହଜରେ ଚଳାଚଳ କରିପାରେ ନାହିଁ ।



୨. ଏଥିପାଇଁ ଆଉ କେତେକ ସହଜ ଲବ୍ଧ ଆଶ୍ରୟ ବା ସ୍ଲିଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା କାଠ ପଟା, କାଠ ଦଣ୍ଡା ବାଉଁଶ ବତା, ଖବର କାଗଜର ବଣ୍ଡିଲ୍, ଗୁଡ଼ା ହୋଇଥିବା କୌଣସି ବହି ବା ପତ୍ରିକା ଇତ୍ୟାଦି । ଏସବୁକୁ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ଅଙ୍ଗରେ ବାନ୍ଧି ଅଚଳୀକରଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

୩. ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ଅଙ୍ଗକୁ ଅଚଳୀ କରଣ କରିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ, ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଲମ୍ବ ସହିତ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ହାଡ଼ ଓ ତା'ର ଦୁଇ ପାଖରେ ଥିବା ଗଣ୍ଠିକୁ ମଧ୍ୟ ଅଚଳୀ କରଣର ପରିସର ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

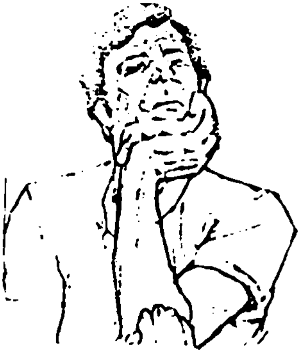
୪. ଆଶ୍ରୟ ଦେଇ ଅଚଳୀ କରଣ କରିବା ସମୟରେ ଭଙ୍ଗା ଅଙ୍ଗ ଓ ଆଶ୍ରୟ ମଝିରେ ତୁଳା, ଉଲ୍, ମୋଜା, ତଉଲିଆ, କପଡ଼ା କିମ୍ବା ରୁମାଲର ମୋଟା ପ୍ୟାଡ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଙ୍ଗା ଅଙ୍ଗରେ ଥିବା ଖାଲୁଆ ଅଂଶ ପୂରଣ ହୋଇଯିବ ଓ ରୋଗୀକୁ ଆରାମ ଲାଗିବ । ତା' ପରେ ଆଶ୍ରୟ ସହିତ ଅଙ୍ଗଟିକୁ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌ରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ବାନ୍ଧିବା ବେଳେ ଅଙ୍ଗଟି ଚଳପ୍ରଚଳ ନ ହୋଇ ପାରୁଥିବା ଭଳି ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌ର ଗଣ୍ଠିକୁ ଭଙ୍ଗା ଅଙ୍ଗ ଉପରେ ନରଖି ଆଶ୍ରୟ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୫. ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ଅଂଶଟିକୁ ଆଦୌ ଚିପନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଟାଣି ଓଟାରି ସିଧା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀକୁ ଖୁବ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଓ ହାଡ଼ର ଭଙ୍ଗା ଅଂଶ ଅନ୍ୟ କୋମଳ ତନ୍ତୁରେ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି କରିଦିଏ ।

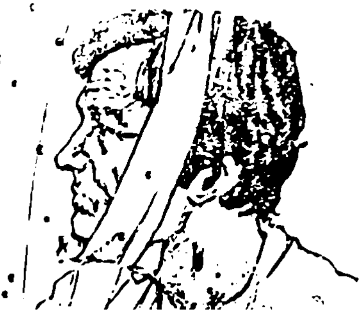
ହନୁହାଡ଼ ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ :-

୧. ପାଟିରେ ରକ୍ତ କିମ୍ବା ଭଙ୍ଗାଦାନ୍ତ ରହି ଯାଇଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ତାକୁ ଭଲକରି ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀ ଯଦି ସଚେତନ ଥାଏ ଓ ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, ତାକୁ ଏକ ଚୌକି ଉପରେ ବସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତା'ର ହାତ ପାପୁଲିରେ ଏକ ପ୍ୟାଡ୍ ରଖି ହନୁହାଡ଼କୁ ଚାପି ଧରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୫୩)



୩. ସେହି ପ୍ୟାଡ୍ ସହିତ ମିଶାଇ ଏକ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌ଟିକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପର ଦେଇ ବୁଲାଇ ଆଣନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୫୪)

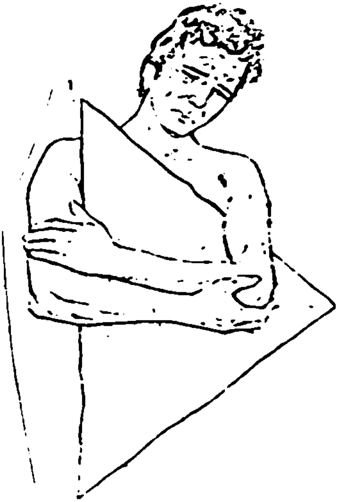


୪. ରୋଗୀ ଯଦି ଅଚେତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ତାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନ (Recovery position) ରେ ରଖନ୍ତୁ ।

କ୍ଲାଭିକ୍ଲ ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ :-

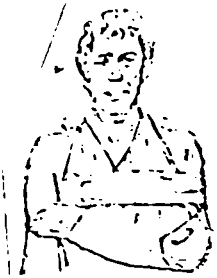
୧. ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏକ ଲୁଗାର ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ ସହିତ କହୁଣିକୁ ଆଶ୍ରୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଓ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡକୁ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଶ ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ହୁଏ ।

୨. କହୁଣି ତଳୁ ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍‌କୁ ଖସାଇ ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱର କାନ୍ଧ ଉପର ଦେଇ ବୁଲାଇ ଆଣନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୫୫)



୩. ହାତକୁ ଟିକେ ଉପରକୁ ରଖନ୍ତୁ । ବିପରୀତ କାନ୍ଧ ଉପରେ ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍‌ର ଗଣ୍ଠି ପକାନ୍ତୁ ଓ କହୁଣି ନିକଟରେ ସେଫ୍‌ଟିପିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୫୬)

୪. ତା' ପରେ ଏକ ଚଉଡ଼ା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍‌କୁ ଛାତି ଚାରିପଟ ଓ ବାହୁ ଉପର ଦେଇ ବୁଲାଇ ଆଣନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ଟିର ଅଚଳୀକରଣ ହୋଇଯାଏ । (ଚିତ୍ର- ୫୬)



ପେଲ୍‌ଭିସ୍ ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ :-

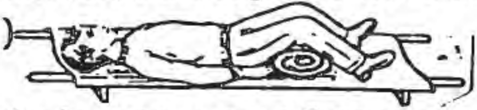
୧. ରୋଗୀକୁ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଯେମିତି ଆରାମ ଲାଗିବ, ଗୋଡ଼କୁ ସେମିତି ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

୩. ରୋଗୀର ଦୁଇ ପଟେ ମୋଟା ତକିଆ କିମ୍ବା ଗୁଡ଼ା ହୋଇଥିବା ରେଜେଇ, କମ୍ବଳ ଆଦି ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଆଣ୍ଠୁ ତଳେ ମଧ୍ୟ ତକିଆ କିମ୍ବା କମ୍ବଳକୁ ଭାଙ୍ଗି ମୋଟା କରି ରଖନ୍ତୁ ।

(ଚିତ୍ର-୫୭)

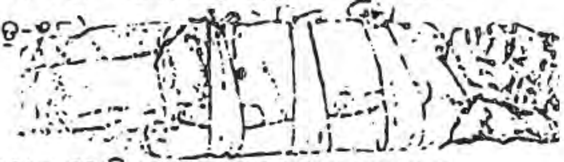


୫. ରୋଗୀକୁ ଯଦି ପରିସ୍ରା ଲାଗୁଥାଏ, ତାହା ଚାପି ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

୬. ତୁରନ୍ତ ଷ୍ଟ୍ରେଚର୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ରୋଗୀକୁ ନେଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

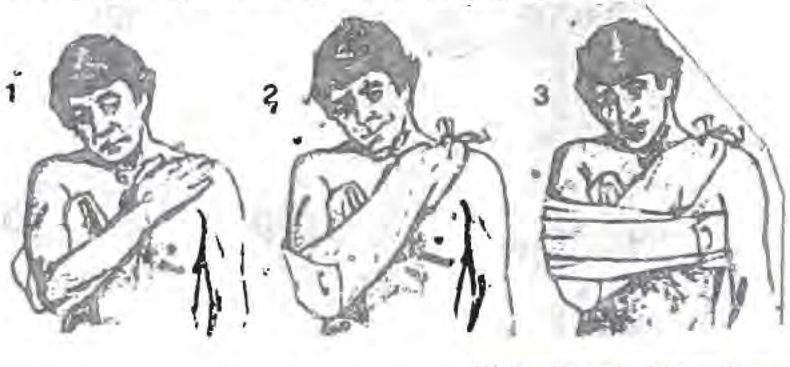
ବାହୁ ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ :-

୧. ଯଦି କହୁଣି ଅଞ୍ଚଳରେ ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ ହୋଇଥାଏ ଓ କହୁଣି ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥାଏ, ରୋଗୀକୁ ଧୀର ଭାବରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବାହୁ ଏବଂ ହାତକୁ ଦେହ ସହିତ ସିଧା କରି ରଖନ୍ତୁ । ଦେହ ଓ ବାହୁ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ମୋଟା ପ୍ୟାଡ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ବାହୁ ଓ ହାତକୁ ଦେହ ସହିତ ମିଶାଇ ଛାଡ଼ି ଛାଡ଼ି କରି ଦୁଇ ତିନିଟି ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୫୮)



୨. ଯଦି କହୁଣି ଚାଳନା କରି ହେଉଥାଏ, ଗୋଟିଏ ମୋଟା ପ୍ୟାଡ୍‌କୁ କାଖ ତଳେ ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୫୯-୧)

୩. ହାତ ପାପୁଲିକୁ ବିପରୀତ କାନ୍ଧ ସହିତ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୫୯-୨)



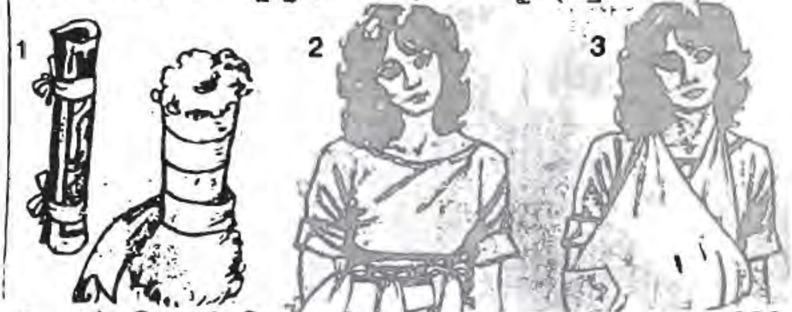
୪. ଏକ କପଡ଼ାର ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ବିପରୀତ କାନ୍ଧରେ ଗଣ୍ଠି ପକାନ୍ତୁ ଓ କହୁଣି ପାଖରେ ସେଫ୍ଟି ପିନ୍ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ବାହୁ ସହିତ ଛାତିକୁ ମିଶାଇ ଏକ ଚଉଡ଼ା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୫୯-୩)

ମଣିବନ୍ଧ ଓ ପାପୁଲି ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ :- (ଚିତ୍ର-୬୦)

୧. ହାତକୁ କହୁଣି ଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ପେଟ ସହିତ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୨. କିଛି ଖବର କାଗଜକୁ ଗୁଡ଼େଇ ରୋଲ୍ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୬୧-୧)

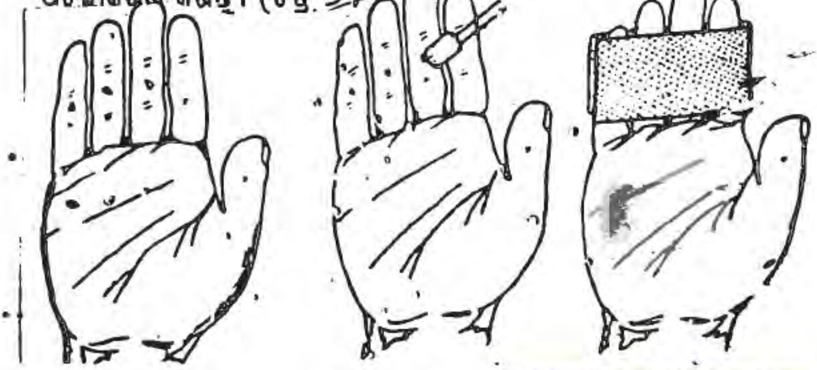


୩. ତା' ସହିତ କୌଣସି ନରମ ପ୍ୟାଡ୍ ଦେଇ ହାତ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଦୁଇ ତିନିଟି ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୬୧-୨)

୪. ଏକ ନରମ ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ ଆଣି ହାତ ଓ ପାପୁଲି ସହିତ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ଏକ ସ୍ଲିଙ୍ଗ୍ ସହିତ ଏହାକୁ ଆଶ୍ରୟ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୬୧-୩)

୭. ଯଦି ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ ହୋଇଥାଏ, ଚିତ୍ରରେ ଦେଖା ଯାଇଥିବା ପରି ଅଚଳୀକରଣ କରନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୬୨)

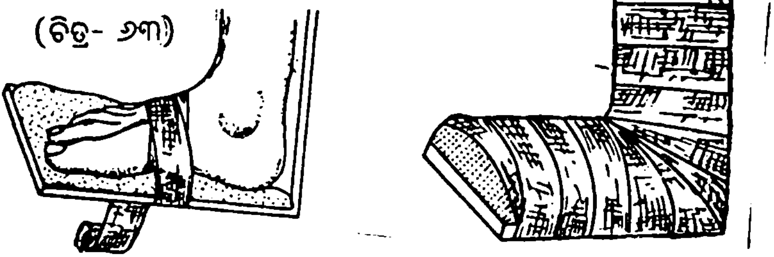


ବଳାଗଣ୍ଠି ଓ ପାଦ ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ :-

୧. ଧୀର ଭାବରେ ପାଦରୁ ଜୋତା ଚପଲ ଆଦି କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ, କାରଣ ପାଦ ଫୁଲିଗଲେ ଏହା ଚିପି ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ଏହା କାଢ଼ିବାକୁ ଅତି କଷ୍ଟ ହୁଏ, ତା' ହେଲେ କାଟି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ ପଟା ଯୋଡ଼ା ଯାଇଥିବା ଏକ ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ ଉପରେ ମୋଟା କନା କିମ୍ବା କମ୍ବଳ ଗୁଡ଼ାଇ ନରମ ପ୍ୟାଡ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

୩. ତା' ଉପରେ ଗୋଡ଼କୁ ରଖି ବଳାଗଣ୍ଠି ଓ ପାଦକୁ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୬୩)



୪. ପ୍ରଭାବିତ ଗୋଡ଼ଟିକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଗୋଡ଼ ତଳେ ମୋଟା ତକିଆ କିମ୍ବା ଗଦି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଆଣ୍ଠୁ ଚକତି ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

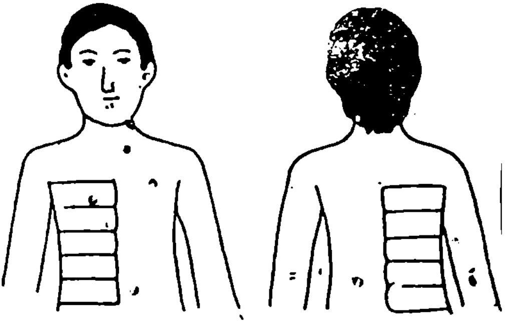
୨. ମୁଣ୍ଡ ଓ ପାଦ ତଳେ ତକିଆ ଦେଇ ଉପରକୁ ଟେକି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଏକ ଚଉଡ଼ା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଙ୍ଘ ଅଧାଠାରୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ଯେମିତି ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ରହିବ ।

ପଞ୍ଜରାହାଡ଼ ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ :-

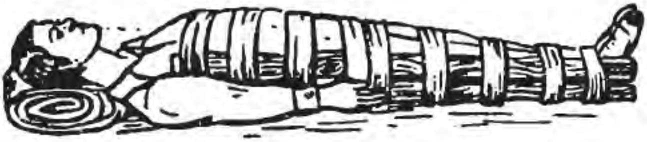
୧. ଫ୍ରାକ୍‌ଚର୍ ଅଂଶଟିକୁ ଲ୍ୟୁକୋପ୍ଲାଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଷ୍ଟ୍ରାପିଂ (Strapping) କରିଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର.୬୪)

୨. ନଚେତ୍ ଚଉଡ଼ା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବା କନାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଜଙ୍ଘ ଓ ଗୋଡ଼ ଫ୍ରାକ୍ଚର୍ :-

୧. ପ୍ରଭାବିତ ଗୋଡ଼ଟିକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ କମ ଚଳପ୍ରଚଳ କରନ୍ତୁ ।
୨. ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇ ଦେଇ ପ୍ରଥମେ ସୁସ୍ଥ ଗୋଡ଼ଟିକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
୩. ତା'ପରେ ପ୍ରଭାବିତ ଗୋଡ଼ଟିକୁ ଧୀରେ ଭାବରେ ଲମ୍ବାଇ ସୁସ୍ଥ ଗୋଡ଼ ସହିତ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
୪. ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ମୋଟା ପ୍ୟାଡ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୫. ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସୁବିଧା ଜନକ ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ୍ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
୬. ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଲଗାଇ ପାଦ ଓ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ମିଶାଇ ସ୍ପ୍ଲିଣ୍ଟ୍ ସହିତ ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୬୫)



ମେରୁ ହାଡ଼ ଫ୍ରାକ୍ଚର୍ :-

ମେରୁ ହାଡ଼ ଫ୍ରାକ୍ଚର୍ (ଚିତ୍ର- ୬୬) ଏକ ଅତି ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥା । ଏଥିରେ ମେରୁହାଡ଼ ଭିତରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତୁ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ି ପାରାଲିସିସ୍ ଓ ସେହିଭଳି ଆହୁରି ବହୁ ଜଟିଳତା ଦେଖାଯାଏ । ମେରୁହାଡ଼ ଫ୍ରାକ୍ଚର୍ର ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ଜଣେ ଆଶୁଚିକିତ୍ସକର ଭୂମିକା ଏକଦମ୍ ଗୌଣ । କେବଳ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଧୀର ଭାବରେ ଶୁଆଇ ରଖନ୍ତୁ ।
୨. ଆଦୌ ହଲ ଚଲ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୩. ରୋଗୀକୁ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ ତା'ର ଦୁଇ କଡ଼ରେ ତୁଳାର ମୋଟା ଗଦି ବା ତକିଆ କିମ୍ବା କମ୍ବଳ ଗୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
୪. ତୁରନ୍ତ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ୍ ଡକାଇ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସ୍ଥାନଭ୍ରଷ୍ଟ, ବିସ୍ଥାପନ, ବା ସନ୍ଧିଚ୍ୟୁତ (Dislocation) :-

ଗୋଟିଏ ଅସ୍ଥି ଖଣ୍ଡା ବା ଗଣ୍ଠି ଭିତରୁ କୌଣସି ଅସ୍ଥି ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରୁ ବନ୍ଧ ଦୁର୍ବଳ ଖସି ଆସିଲେ ତାକୁ ସନ୍ଧିଚ୍ୟୁତ ବା 'ଡିସ୍ଲୋକେସନ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଫ୍ରାକ୍ଚର୍ ସହିତ ଏହାର ବହୁ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଏକ୍ସ୍‌ରେ'ର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଫ୍ରାକ୍ଚର୍ ଠାରୁ ଡିସ୍‌ଲୋକେସନ୍‌କୁ ଅଲଗା କରିବା ଜଣେ ସାଧାରଣ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ପକ୍ଷରେ କଷ୍ଟକର ହୋଇ ପାରେ । କେବଳ ଅଭିଜ୍ଞତା ହିଁ ଏଥିପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଡିସ୍‌ଲୋକେସନ୍‌ର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରାୟତଃ ଫ୍ରାକ୍ଚର୍ ପରି । ତେବେ ଏଥି ପାଇଁ ଟିକିଏ ଅଧିକ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୧. ଠିକ୍ ପଦ୍ଧତି ନ ଜାଣିଥିଲେ ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗକୁ ଟାଣି ଓଟାରି ଖସିଯାଇଥିବା ଗଣ୍ଠିକୁ ବସାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

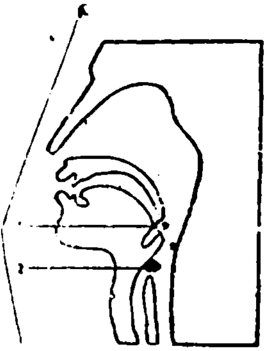
୨. ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଅଚଳୀ କରଣ କରି ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶ୍ୱାସରୋଧ (Asphyxia) :-

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ନ ପାଇଲେ ସାଧାରଣତଃ ଶ୍ୱାସରୋଧ ହୋଇଥାଏ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଏହି ଅବସ୍ଥା ଲାଗି ରହିଲେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇ ପାରେ ।

କାହିଁକି ହୁଏ ?-

୧. ଅତି ଉଚ୍ଚ ପାହାଡ଼ ଉପରେ, କୋଇଲା ଖଣି ଭିତରେ କିମ୍ବା ଡ୍ରେନେଜ୍ ନାଳୀ ଭିତରେ କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ଅମ୍ଳଜାନ ନ ପାଇଲେ ।



୨. ଶ୍ୱାସନଳୀରେ କିଛି ଜିନିଷ ଅଟକି ଗଲେ (ଚିତ୍ର- ୬୭)

୩. ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯିବା ସମୟରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରେ ପାଣି ପଶିଗଲେ ।

୪. କୌଣସି କାରଣରୁ କଣ୍ଠ ଚିପି ହୋଇଗଲେ ।

୫. ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରି ଦେଉଥିବା ମର୍ଫିନ୍, ବାର୍‌ବିଚୁରେଟ୍ ଜାତୀୟ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ।

୬. ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ସକ୍ ଲାଗିଲେ ।

୭. ଛାତି ଉପରେ କୌଣସି ଭାରୀ ଜିନିଷ ଚାପି ହୋଇଗଲେ ।

ଧୂଆଁ ବା ରାସାୟନିକ ବାଷ୍ପର ଦୀର୍ଘ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ।

କ'ଣ ହୁଏ ?-

୧. ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଭାରି କଷ୍ଟ ହୁଏ ।
୨. ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ ।
୩. ଘୁମାଇବା ପରି ବୋଧ ହୁଏ ।
୪. ମୁହଁ, ଓଠ, ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପ, ନାକର ଅଗ୍ରଭାଗ ପ୍ରଭୃତି ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଏ ।
୫. ବେକ ପାଖର ଶିରା ଫୁଲିଯାଏ ।
୬. ରୋଗୀର ଚେତନା ଲୋପ ପାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?-

୧. ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଏପରି ହେଉଥିବ, ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ସେହି କାରଣ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
୨. ଭଲ ପବନ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ରୋଗୀକୁ ଆରାମ ଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ବସାଇ ବା ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୩. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

କଣ୍ଠ ରୋଧ :- (Chocking)

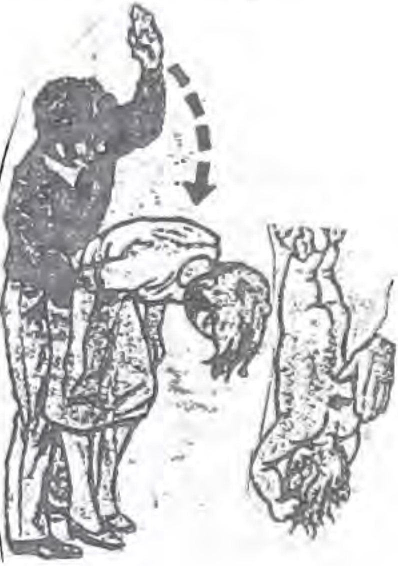
ଶ୍ୱାସ ପଥରେ ହଠାତ୍ କୌଣସି ଜିନିଷ ଅଟକି ଗଲେ (ଚିତ୍ର- ୬୭) ସାଧାରଣତଃ କଣ୍ଠରୋଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଖାଦ୍ୟାଂଶ ହୋଇ ପାରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ପାରେ । ପିଲାମାନଙ୍କ ଅସାବଧାନତା ହେତୁ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ରୋଧ ଆଂଶିକ ହୋଇପାରେ, ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଆଂଶିକ ହୋଇଥିଲେ ରୋଗୀ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ କାଶି ତାହା ବାହାର କରି ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କଣ୍ଠରୋଧ ହୋଇଥିଲେ ରୋଗୀ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ପାରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା କାଶି ପାରେ ନାହିଁ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ମନରେ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍‌ର ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏଥିରେ ରୋଗୀ ନିଜର ଚେତା ହରାଇ ବସେ । ଏପରି ହେଲେ ରୋଗୀର ଜିଭ ପଛକୁ ଝୁଲି ପଡ଼ି ପୁଣି ଗଳାରୋଧ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛପଟକୁ ଝୁଙ୍କାଇ ଶୋଇ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କ'ଣ କରିବେ ?-

୧. ଯଦି ଆଂଶିକ ରୋଧ ହୋଇଥାଏ ଓ ରୋଗୀ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ପାରୁଥାଏ, ତା'ହେଲେ ତାକୁ ଅତି ଜୋରରେ କାଶିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ବାରମ୍ବାର ଖୁଁ ଖାଁ ହୋଇ କାଶିବା ଅପେକ୍ଷା ଥରେ ଦୁଇଥର ଅତି ଜୋରରେ କାଶିଦେଲେ ଭଲ ଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

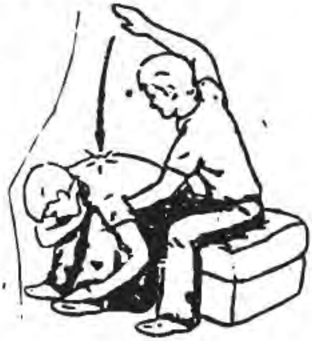
୨. ରୋଗୀର ସାଘାଂତିକ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥିଲେ ପିଠିରେ ଚାପୁଡ଼ା ମାରି ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ରୋଗୀର ଛାତିରେ ଗୋଟିଏ ହାତ ରଖି ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ତଳକୁ ଝୁକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଅନ୍ୟ ହାତରେ ତା'ର ପିଠିରେ ଥିବା ଦୁଇ କାନ୍ଧ ଫଳକର ମଝିରେ ତିନି ଥର ଶକ୍ତ ଚାପୁଡ଼ା ମାରନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର ୬୮) ଏହାଦ୍ୱାରା କଣ୍ଠରେ ଲାଗିଥିବା ପଦାର୍ଥଟି ପାଟିବାଟେ ତଳକୁ ଖସି ପଡ଼ିଥାଏ ।



୩. ରୋଗୀ ଯଦି ଶିଶୁ ହୋଇଥାଏ, ତା'ର ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ହାତରେ ଧରି ତଳକୁ ମୁଣ୍ଡ କରି ଓହଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପିଠିରେ ପୂର୍ବପରି ଚାପୁଡ଼ା ମାରନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୬୮)

୪. ପିଲା ଟିକିଏ ବଡ଼ ହୋଇଥିଲେ ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ଆପଣଙ୍କ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ମଝିରେ ତଳକୁ ଝୁଲାଇ ରଖି ପିଠିରେ ଚାପୁଡ଼ା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୬୯)

୫. ଯଦି ତିନିଥର ଚାପୁଡ଼ା ମାରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ କଣ୍ଠରେ ଲାଗିଥିବା ପଦାର୍ଥଟି ବାହାରି ନ ଆସେ, ତା ହେଲେ ଉଦର ସଂଘାତ ବା ପେଟରେ ଚାପ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

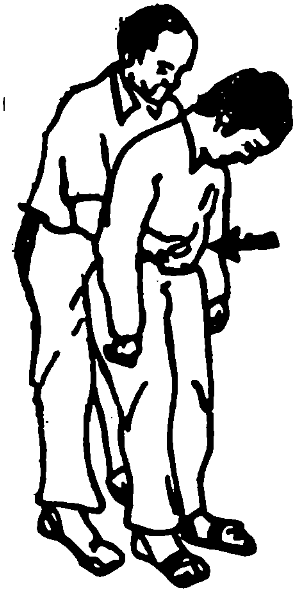


୬. ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ରୋଗୀକୁ ଠିଆ କରାଇ କରାଯାଇ ପାରେ କିମ୍ବା ବସାଇ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରେ ।

୭. ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀର ପଛପଟେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ।

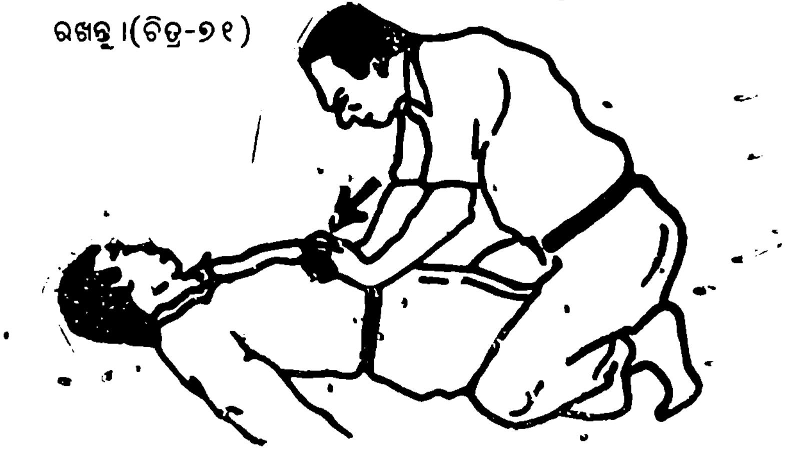
୮. ନିଜର ଦୁଇ ହାତକୁ ରୋଗୀର ଦେହ ଚାରିପଟେ ଗୁଡ଼ାଇ ଆଣନ୍ତୁ, ଯେପରି ଆପଣଙ୍କ ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି ଗୋଟିକ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ରହିବ ଓ ତାହା ରୋଗୀର ନାଭିଗର୍ତ୍ତ ଓ ଛାତିହାଡ଼ର ନିମ୍ନାଂଶର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ରହିବ । (ଚ୍ରିତ- ୭୦)

୯. ରୋଗୀର ଦେହକୁ ଲାଗି ରହିଥିବା ପାପୁଲିଟିକୁ ଭାଙ୍ଗି ବିଧା ମାରିବା ଭଳି କରନ୍ତୁ, ଯେପରି କି ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିଟି ରୋଗୀ ଦେହକୁ ଲାଗି ରହିବ । ତା' ଉପରେ ଅପର ପାପୁଲିଟିକୁ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ ।



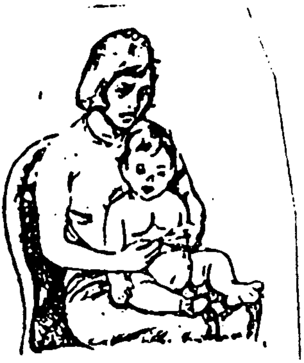
୧୦. ଛାତି ହାଡ଼ ଉପରେ କିମ୍ବା ତଳି ପେଟରେ କୌଣସି ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୧. ରୋଗୀ ଯଦି ଶୋଇ ରହିଥାଏ, ତା'ର ଦୁଇ ପିଚା ପାଖରେ ଆପଣଙ୍କ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ମାଡ଼ି ତା'ର ମୁହଁ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ଆଣ୍ଠେଇ ପଡ଼ନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପାପୁଲିର ମଣିବନ୍ଧକୁ ଗୋଟିକ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ରଖି ରୋଗୀ ପେଟର ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ।(ଚିତ୍ର-୭୧)



୧୨. ତା' ପରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ରୋଗୀ ପେଟର ଭିତରକୁ ଓ ବାହାରକୁ ଗୋଟିଏ ସଜୋର ସଂଘାତ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ସଫଳ କାମ ହୋଇ ଯିବେ, ଏହି ସଂଘାତ ଫଳରେ କଣ୍ଠରେ ଲାଗିଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟଟି ପାଟିବାଟେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।

୧୩. ବେଳେ ବେଳେ ଦ୍ରବ୍ୟଟି ବାହାରକୁ ବାହାରି ନ ଆସି କଣ୍ଠର ଉପର ଭାଗରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ସଂଘାତ ପରେ ପରେ ରୋଗୀର କଣ୍ଠ ପରୀକ୍ଷା କରି ଯଦି ଦ୍ରବ୍ୟଟି ଆଖିକୁ ଦେଖା ଯାଉଥାଏ, ତୁରନ୍ତ ବାହାର କରି ଆଣନ୍ତୁ ।



୧୪. ରୋଗୀ ଶିଶୁ ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ କୋଳରେ ବସାଇ (ଚିତ୍ର-୬୨) କିମ୍ବା ତଳେ ଶୁଆଇ ଆପଣଙ୍କ ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ସଂଘାତ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

୧୫. ଯଦି ତିନିଟି ସଂଘାତ ପରେ ମଧ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟଟି ବାହାରି ନ ଆସେ, ତା' ହେଲେ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ୩ଟି ଚାପୁଡ଼ା ଦେଇ ଓ ପେଟରେ ୩ଟି ସଂଘାତ ଦେଇ ପୁନର୍ବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

୧୬. ଯଦି ରୋଗୀ ଚେତା ହରାଇ ବସେ କିମ୍ବା ତା'ର ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଏ, ତୁରନ୍ତ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ କଣ୍ଠରୋଧ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୧୭. ଏ ସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ଯଦି କୌଣସି ସୁଫଳ ନ ମିଳେ, ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

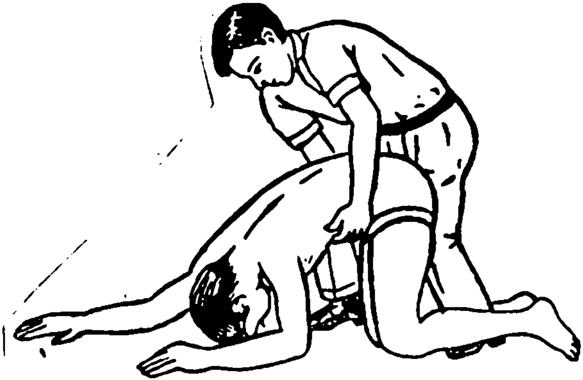
ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯିବା (Drowning) :-

ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଗଲେ ପାଣି ସାଧାରଣତଃ ଶ୍ୱାସନଳୀ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ପାକସ୍ଥଳୀ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ । ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ କଲେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?:-

୧. ରୋଗୀକୁ ପେଟମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ ପଟକୁ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଦୁଇ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଆପଣଙ୍କ ଦୁଇ ହାତକୁ ରୋଗୀର ତଳି ପେଟ ତଳେ ରଖି ଉପର ମୁହାଁ । ଚାପ ଦେଇ ରୋଗୀକୁ ଉଠାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୬୩)



୩. ରୋଗୀ ଶିଶୁ ହୋଇଥିଲେ ସିଧା ସଳଖ ତା'ର ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଓ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ କରି କିଛି ସମୟ ଝୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୪. ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

୫. ରୋଗୀ ଦେହରୁ ଓଦା ଲୁଗାପଟା କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଦେହରେ ଉଷୁମ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ରୋଗୀ ଅଚେତ ନ ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ ଚା' କଫି କିମ୍ବା ଗରମ କ୍ଷୀର ପରି ଉଷୁମ ପାନୀୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :- ୧. ରୋଗୀକୁ ଆଦୌ ବସାଇ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଗଳାରେ ଦଉଡ଼ି ଦେଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ଜୋରରେ ଚାପ ଦେଇଥିଲେ :-

ଏହାଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସନଳୀ ଭିତରକୁ ପବନ ଯାଇ ନପାରି ଶ୍ୱାସରୋଧ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଚାରି ପ୍ରକାର ରୂପ ନିଏ । ଯଥା:-

୧. ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଗଳାରେ ଦଉଡ଼ିର ଫାଶ ଲଗାଇ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରୁ ଝୁଲି ପଡ଼େ ।

୨. କାହାକୁ ମାରିଦେବା ପାଇଁ ଗଳାକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଚାପି ଦିଆଯାଏ ।

୩. କିମ୍ବା ଗଳାରେ ଖଣ୍ଡେ ଦଉଡ଼ିକୁ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ଭିଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।

୪. କିମ୍ବା ନାକ ବା ପାଟି ଉପରେ କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଚାପି ଦିଆଯାଏ ।

କେମିତି ଜଣାପଡ଼େ ?:-

୧. ଶ୍ୱାସ ରୋଧର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିହ୍ନ ସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।
୨. ବେକ ବା ମୁହଁରେ ସଂପୃକ୍ତ ଚିହ୍ନ ରହିଥାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?:-

୧. ଗଳାରେ ଚାପ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ଜିନିଷଟିକୁ ତୁରନ୍ତ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୨. ଦଉଡ଼ି ଦେଇଥିବା ଲୋକ ଜଣକ ଯଦି ବଞ୍ଚିଥାଏ, ତା'ର ଦେହକୁ ତଳୁ ଟେକି ଧରି ବେକରୁ ଫାଶ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୩. ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ସଂପାଦନା କରନ୍ତୁ ।
୪. ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

'ସକ୍' (Shock) :-

ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ଶିଥିଳତା (Depression) କୁ ହିଁ ସକ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ଅତି ସାଘାଂତିକ ଅବସ୍ଥା ଓ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯତ୍ନର ସହିତ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

କାରଣ :-

ସାଧାରଣ କାରଣ :-

୧. ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ।
୨. ଶରୀରକୁ ମାତ୍ରାଧିକ ଆଘାତ ଓ ସେଥିଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ରକ୍ତସ୍ରାବ ।
୩. ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ ରକ୍ତନଳୀର କ୍ଷତ ।
୪. ଦେହର ଅଧିକାଂଶ ଭାଗ ପୋଡ଼ିଯିବା ଦ୍ୱାରା ବହୁ ପରିମାଣର ରକ୍ତ ଲସାର କ୍ଷୟ ।
୫. ଅତ୍ୟଧିକ ଜଳଶୁଷ୍କତା ।
୬. ଆଶୁ ମାନସିକ ଅବସାଦ ବା ଆଶୁ ଡର; ଭୟ, କ୍ରୋଧ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଇତ୍ୟାଦି ।
୭. ଅତ୍ୟଧିକ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ତାପ ।
୮. ଅତ୍ୟଧିକ ଶୀତଳତା ।

ଅସାଧାରଣ ଓ ରୋଗ ଜନିତ କାରଣ :-

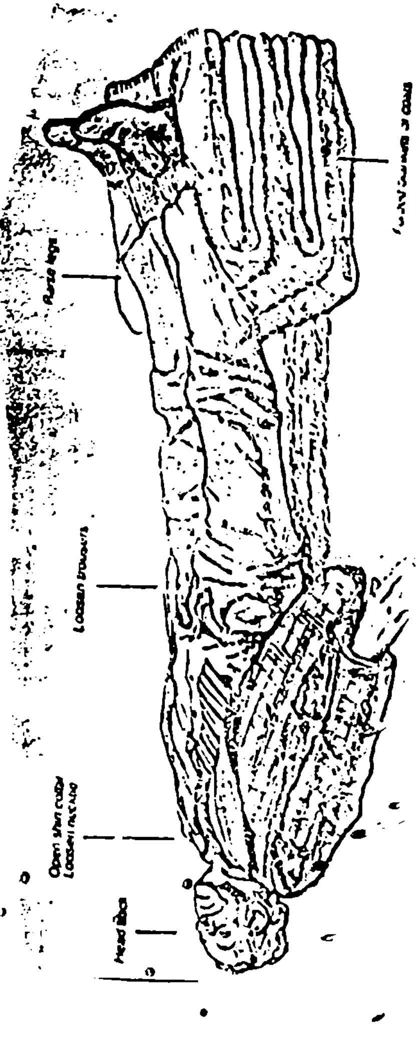
୧. ହୃଦ୍ ରୋଗ
୨. ମଧୁମେହ
୩. ବୀଜାଣୁ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଂକ୍ରମଣ

ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିହ୍ନ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ସନ୍ନିପାତ ହେବା ପରି ବୋଧ ହୁଏ ।
୨. ରୋଗୀ ଶେତା ଦେଖାଯାଏ ।
୩. ଚର୍ମ ପାଣ୍ଡୁର ଦେଖାଯାଏ ଓ ଅନମନୀୟ ବା ଲୋଚାକୋଚା ହୋଇଯାଏ ।
୪. ବହୁତ ଝାଳ ବହେ ।
୫. ରୋଗୀକୁ ଘୁମାଇବା ପରି ବା ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯିବା ପରି ବୋଧ ହୁଏ ।
୬. ନାଡ଼ୀର ଗତି ଦ୍ରୁତ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ବେଳବେଳେ ନାଡ଼ୀ ମିଳେ ନାହିଁ ।
୭. ଅଇ କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

କ'ଣ କରିବେ ?-

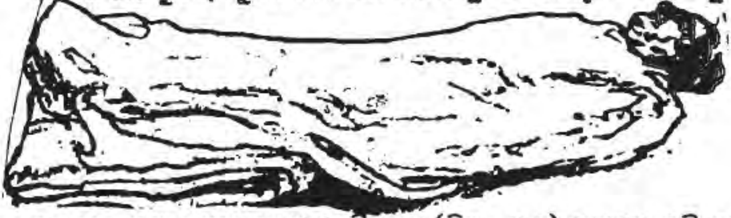
୧. ପ୍ରଥମେ ରକ୍ତସ୍ରାବକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।
୨. ରୋଗୀକୁ ଆଦୌ ହଲଚଲ କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବ, ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
୩. ଯଦି କୌଣସି କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ, ଅତି ଶୀଘ୍ର ତା'ର ଡ୍ରେସିଂ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୪. ଯଦି କୌଣସି ଫ୍ରାକ୍ଚର ଥାଏ, ତାକୁ ଅଚଳୀକରଣ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୫. ଯଦି ରୋଗୀର ଆଘାତ ସାମାନ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଓ ସେ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ସହଯୋଗ କରୁଥାଏ, ତା' ହେଲେ ତାକୁ ଏପରି ଏକ ଅବସ୍ଥିତିରେ ରଖନ୍ତୁ, ଯେପରି ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ଓ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ରହିବ । (ଚିତ୍ର-୭୪)


Raise legs
Loosen trousers
Open shirt collar
Loosen necktie
Head low

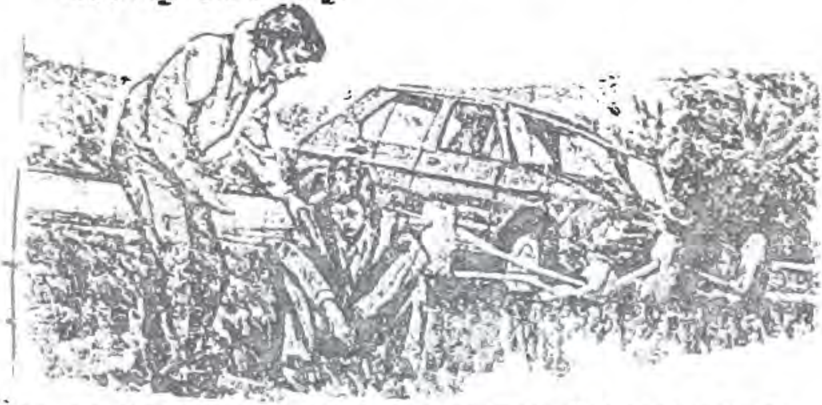
୬. ଯଦି ରୋଗୀ ଘୁମନ୍ତ ଓ ମୂର୍ଛିତ ହୋଇଥାଏ, ତା' ହେଲେ ତାକୁ ତୁରନ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନ ରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୭. ରୋଗୀର ପୋଷାକ ପତ୍ରକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଢିଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୮. ରୋଗୀ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ମୋଟା ଚଦର କିମ୍ବା କମ୍ବଳ ପକାଇ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦେହରୁ ଅଯଥା ତାପକ୍ଷୟକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ଚଦରକୁ ଚିବୁକ ଠାରୁ ପାଦର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆବୃତ କରି ରଖନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୭୫) ଆଖି, ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଛାଡ଼ି ମୁଣ୍ଡର ଆଉ ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ମଧ୍ୟ ଆବୃତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।



୯. ରୋଗୀକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୭୬) ପାଖରେ ବସି ତା' ସହିତ ମଧୁର ଆଳାପ କରନ୍ତୁ ।



୧୦. ରୋଗୀ ପାଖରେ ଜଣକୁ ଜଗାଇ ତୁରନ୍ତ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଖବର ଦିଅନ୍ତୁ ।

୧୧. ରୋଗୀକୁ ଯଦି ଶୋଷ ଲାଗୁଥାଏ, ତୁଳା କିମ୍ବା ରୁମାଲକୁ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ତାଙ୍କୁ ଚୁଚୁମିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୧୨. ରୋଗୀକୁ ପାଟିବାଟେ କିଛି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୩. ଅତି ଗରମ ଜିନିଷକୁ ରୋଗୀ ସଂସର୍ଶକୁ ଆଣନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୪. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଇଂଜେକ୍ସନ୍ କିମ୍ବା ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୫. ଅନ୍ୟ କାହା କଥାରେ ପଡ଼ି ଏଭଳି ରୋଗୀକୁ ଭୁଲରେ ସୁଦ୍ଧା ବ୍ରାଣ୍ଡି, ଆଲ୍‌କହଲ୍ ପ୍ରଭୃତି ଦେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଅଚେତାବସ୍ଥା (Unconsciousness) :-

ଅନେକ ସମୟରେ ଜଣେ ଆଶୁଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଚେତା ହରାଇଥିବା ରୋଗୀର ଉପଚାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ରୋଗୀ ଯେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଅଚେତ ହୋଇଥାଉ ନା କାହିଁକି କୌଣସି ପ୍ରକାର ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ କେତୋଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

୧. ରୋଗୀର ଜୀବନ ପ୍ରତି କୌଣସି ଆଶୁ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି କି ନାହିଁ ।

୨. ଯଦି ସେପରି ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ, ତା'ର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଯଦି ରୋଗୀର ଜୀବନ ପ୍ରତି ଆଶୁ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ :-

୧. ଯଦି ରୋଗୀ କୌଣସି ବାଷ୍ପ କିମ୍ବା ଧୂଆଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କୋଠରିରେ ରହିଥାଏ, ତୁରନ୍ତ ତାକୁ ସେ ଘରୁ ବାହାର କରି ଆଣନ୍ତୁ ।

୨. ଧୂଆଁ ବା ବାଷ୍ପ କେଉଁଠୁ ଆସୁଛି, ଜଣା ପଡୁଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ତାହା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଧୂଆଁ ଭିତରେ ପଶି ରୋଗୀକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ସମୟରେ ନିଜ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ । ନିଜେ ଧୂଆଁ ଭିତରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ଅଣ୍ଟାରେ ଏକ ଦଉଡ଼ି ବାନ୍ଧି ତା'ର ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବାହାରେ ରହିଥିବା ଜଣେ ଲୋକର ଜିମା ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ବିପଦ ପଡ଼ିଲେ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଟାଣି ବାହାର କରି ଆଣିବ ।

୪. ଯଦି ଧୂଆଁ ଅତି ବହଳିଆ ହୋଇଥିବ, ତା' ଭିତରକୁ ପଶିବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ରୁମାଲକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ମୁଖା ଭଳି ନାକ ଓ ପାଟିରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ଧୂଆଁ ଭିତରକୁ ପଶିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇ ତିନି ଥର ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ରୋକି ରଖନ୍ତୁ ।

୬. ରୋଗୀ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଭୂମି ଉପରେ ଆଣ୍ଠେଇ କିମ୍ବା ଘୁଷୁରି ଘୁଷୁରି ଯାଆନ୍ତୁ । କାରଣ ଭୂମି ପାଖରେ ବାୟୁ ଉପରର ବାୟୁ ଠାରୁ ଭଲ ।

ଯଦି ରୋଗୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ :-

ରୋଗୀ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ରୋଗୀର ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଚାଲିଛି କି ନା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୭୭) ଯଦି ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ତୁରନ୍ତ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ରୋଗୀର ଶ୍ୱାସ ପଥ ଅବରୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ :-

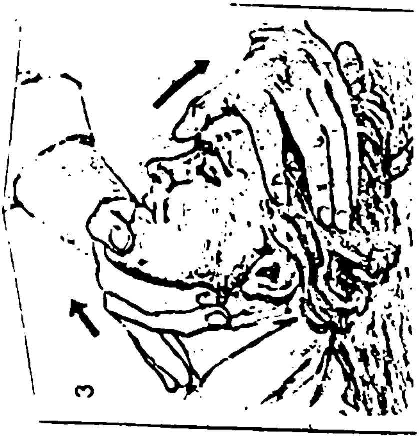
ଏହା ଏକ ଖୁବ୍ ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥା । ଏଥିରେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ଯାଇ ପାରେ । କାରଣ ରୋଗୀ ଏଥିରେ ଅଚେତ ହୋଇ ଯିବା ସହିତ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଚାଳନା କରି ପାରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଶ୍ୱାସ ପଥକୁ ଅବରୁଦ୍ଧ କରୁଥିବା ସାଧାରଣ ଜିନିଷ ସବୁ ହେଲା-

୧. ଭଙ୍ଗା ଦାନ୍ତ
୨. ଖାଦ୍ୟାଂଶ
୩. ବହଳିଆ ବାନ୍ତି
୪. ରୋଗୀର ଜିଭ ଇତ୍ୟାଦି

ଏଗୁଡ଼ିକ ତଣ୍ଟି ପାଖରେ କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସନଳୀ ଭିତରେ ଅଟକି ଯାଇ ଶ୍ୱାସପଥକୁ ଅବରୋଧ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏପରି ହେଲେ ନିଜର ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ତୁରନ୍ତ ଲାଗିଯାଇଥିବା ଜିନିଷଟିକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ରୋଗୀର ଜିଭ ଦ୍ୱାରା ତା'ର ଶ୍ୱାସ ପଥ ଅବରୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ :-

ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ଯଦି ରୋଗୀ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଥାଏ, ତା'ର ଜିଭ ପଛପଟକୁ ଝୁଲି ପଡ଼ି ଶ୍ୱାସନଳୀ ଉପରେ ରହିଯାଏ । ଏପରି ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥାନକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ଟେକି ସାମାନ୍ୟ ପଛପଟକୁ



ଝୁଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ମାଢ଼ିକୁ ଆଗକୁ ପେଲି ଧରନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୬୮-୧,୨,୩) ଏପରି କଲେ ଜିଭ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଏ । ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥାନ ବଦଳାଇବା ସମୟରେ କିମ୍ୱା ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛପଟକୁ ଝୁଙ୍କାଇବା ସମୟରେ ଯେମିତି ତା' ଦେହରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଆଘାତ ନ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀପ୍ରତି କିଛି ସମୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଅବସ୍ଥା ନ ସୁଧୁରେ, ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର ଡାକନ୍ତୁ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯଦି ରୋଗୀର ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ, କୌଣସି କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ୱା ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ, ପୂର୍ବ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନ (Recovery Position) :-

ଯଦି ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର ଖାନା ନେବା ପାଇଁ ଆପଣ ଉଚିତ ମନେ କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ତାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନ ରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଏପରି ଏକ ଅବସ୍ଥାନ, ଯେଉଁଥିରେ-

୧. ରୋଗୀ ହଲଚଲ ନ ହୋଇ ସ୍ଥିର ରହେ ।
୨. ଜିଭ ପଛପଟକୁ ଝୁଲି ଶ୍ୱାସନଳୀକୁ ଅବରୁଦ୍ଧ କରିପାରେ ନାହିଁ ।
୩. ପାଟି ଭିତରେ ଯଦି ଲାଳ, ରକ୍ତ କିମ୍ୱା ବାନ୍ତି ରହିଥାଏ, ତେବେ ତାହା ସହଜରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସେ; ଶ୍ୱାସ ନଳୀରେ ପଶି ଯାଏ ନାହିଁ ।
୪. ଭଙ୍ଗାଦାନ୍ତ କିମ୍ୱା ଖାଦ୍ୟାଂଶ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱାସପଥକୁ ଅବରୁଦ୍ଧ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

କିପରି କରିବେ ?-

ପ୍ରଥମେ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଏକ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ।
୨. ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୁଗାପଟାକୁ ଢିଲା କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
୩. ପକେଟ୍‌ରୁ ଯେ କୌଣସି ଭାରୀ ଜିନିଷକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୪. ଘଣ୍ଟା, ଗହଣା, କୃତ୍ରିମ ଦାନ୍ତ ଆଦି ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ତା' ପରେ :-

୧. ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀକୁ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀର ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ଛାତି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ୨୫ ସେ.ମି. ଛାଡ଼ି ଆଣ୍ଠେଇ ପଡ଼ି ବସନ୍ତୁ ।

୩. ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ଆପଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ହନୁହାଡ଼ ଟେକି ପଛ ପଟକୁ ଝୁକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଆପଣ ବସିଥିବା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ତା'ର ହାତକୁ ଦେହ ପାଖରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୫. ସେହି ହାତଟିକୁ ପିଚାତଳେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟ ହାତଟିକୁ ଛାତି ଉପରକୁ ଆଣନ୍ତୁ ।

୬. ଆପଣଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ଥିବା ରୋଗୀର ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ କିମ୍ବା ବଳାଗଣ୍ଠି ପାଖରୁ ଧରି ଭାଙ୍ଗି ଦେଇ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ଉପର ଦେଇ ଆପଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ଆଣନ୍ତୁ ।

୭. ଆପଣଙ୍କ ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡତଳେ ଆଶ୍ରା ଦେଇ ଅନ୍ୟ ହାତରେ ତା'ର ଆରପଟ ପିଚା ପାଖରେ ଥିବା ଲୁଗାକୁ ଧରନ୍ତୁ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ଆଣନ୍ତୁ ।

୮. ଏପରି କରିବା ବେଳେ ରୋଗୀ ଦେହର ଗୋଟିଏ ପାଖକୁ ଆପଣଙ୍କ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଆଶ୍ରା ଦିଅନ୍ତୁ ।

୯. ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡକୁ ଏପରି ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ତାହା ପଛପଟକୁ ଟିକିଏ ଝୁଙ୍କି ରହିବ ।

୧୦. ତା'ର ଉପରେ ଥିବା ହାତଟିକୁ ଉଠାଇ ମୁଣ୍ଡ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୧୧. ଉପରେ ଥିବା ଗୋଡ଼ଟିକୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୧୨. ତଳ ବାହୁଟିକୁ ଟାଣି ବାହାର କରି ରୋଗୀର ଅପର ପାଖରେ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ । ରୋଗୀର ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାନକୁ ହିଁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । (ଚିତ୍ର- ୭୯, କ, ଖ)

୧୩. ତା ପରେ ରୋଗୀ ଦେହକୁ ନରମ ଚଦର କିମ୍ବା କମ୍ବଳ ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଅଚେତାବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀକୁ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ବା ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ କିଛି ଢୋକି ପାରେ ନାହିଁ। ଫଳରେ ଏହା ଶ୍ୱାସନଳୀ ଭିତରକୁ ପଶି ଯାଇ ତା'ର କଣ୍ଠ ଅବରୋଧ କରି ଦେଇ ପାରେ।

୨. ଅଚେତାବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ଯେ କିଛି ଶୁଣି ପାରେ ନାହିଁ, ଏପରି ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ। ତେଣୁ ରୋଗୀ ଆଗରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିରାଶଜନକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାରୁ ବିରତ ହୁଅନ୍ତୁ।

ମସ୍ତିଷ୍କାଘାତ :-

ମସ୍ତିଷ୍କର କୋମଳ ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଖପୁରି ଦ୍ୱାରା ନିବୃଜ ହୋଇ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ରହିଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ମସ୍ତିଷ୍କର କୋମଳ ତନ୍ତୁ ଓ ଖପୁରି ଭିତରେ କୌଣସି ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ନଥାଏ। ତେଣୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ କୌଣସି ଚାପ ପଡ଼େ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ଦ୍ୱାରା, ରକ୍ତ ଜମିଯିବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ଫୁଲିଯିବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଯଦି କିଛି ଚାପ ପଡ଼େ, ତେବେ ସାମାନ୍ୟ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅଚେତାବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଥାଏ। ବେଳେ ବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ କେନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅକାମୀ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି।

ଖପୁରିର ଯେଉଁ ଅଂଶ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ ତାହା ଖୁବ୍ ଶକ୍ତ ଓ ମୋଟା, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଯେଉଁ ନିମ୍ନ ଅଂଶକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଶ୍ରା କରି ରହିଥାଏ, ତାହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପତଳା ଓ ନମନୀୟ। ମୁଣ୍ଡ ଉପରର କୌଣସି ଆଘାତ ହୁଏତ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଖପୁରିର କିଛି କ୍ଷତି କରି ନ ପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାହା ନିମ୍ନଗାମୀ ହୋଇ ଖପୁରିର ନିମ୍ନାଂଶର କ୍ଷତି କରି ପାରେ। ଏହି ଚାପ ଫଳରେ ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ପାଇବା ପରେ ନାକ ଓ କାନରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ପାରେ କିମ୍ବା ଆଖିରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ଆଖି ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଇ ପାରେ। ଏହି ରକ୍ତ ଯେତେ ପତଳା, ପାଣିଚିଆ ବା ସାମାନ୍ୟ ହେଲେ,ମଧ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏଥିପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ।

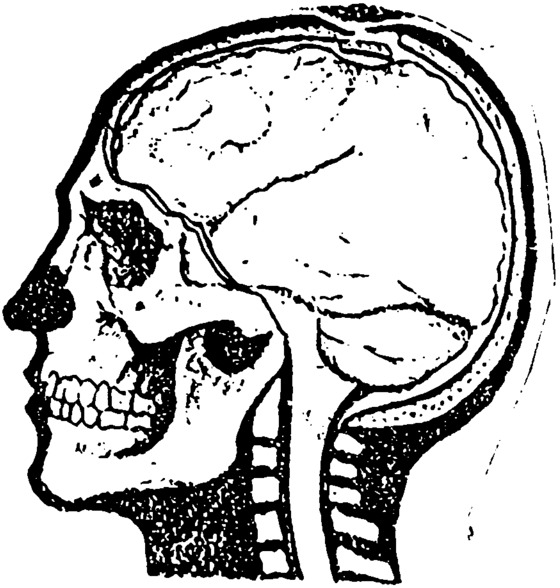
କଙ୍କଜନ୍ (Con cussion) ବା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆଘାତ :-

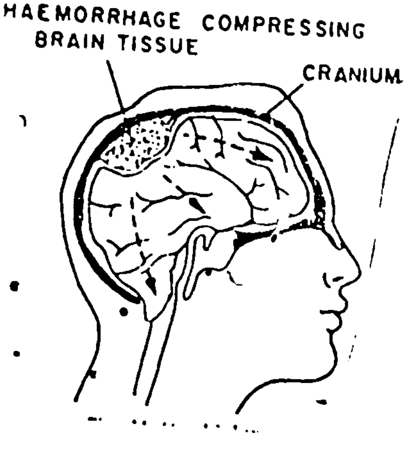
ମୁଣ୍ଡରେ କୌଣସି ଆଘାତ ଲାଗିବା ପରେ ହଠାତ୍ ଯେଉଁ ଅଚେତାବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ, ତାହାକୁ କଙ୍କଜନ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ମସ୍ତିଷ୍କର କୋମଳ ଅଂଶ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବିଚଳିତ ହୋଇଯିବା କିମ୍ବା ଦୋହଲିଯିବା ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା

ମସ୍ତିଷର କୌଣସି ଗାଠନିକ କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ସାମାନ୍ୟ କେତେ ସେକେଣ୍ଡଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କେତେ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଲାଗି ରହିପାରେ ।

କଂପ୍ରେସନ୍ (Compression) ବା ମସ୍ତିଷରେ ଚାପ :-

ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ଖପୁରିର ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ଭିତରକୁ ଦବିଗଲେ (ଚିତ୍ର-୮୦), ମସ୍ତିଷ ଭିତରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ (ଚିତ୍ର-୮୧) କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷର କୋମଳ ତନ୍ତୁ ସ୍ଫୀତ ହୋଇଗଲେ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । ଆଘାତ ପାଇବା ମାତ୍ରେ ହୁଏତ କିଛି ଜଣା ନ ପଡ଼ିପାରେ, କିନ୍ତୁ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଚାପ ଅଧିକ ହେଲେ ରୋଗୀ ଘୁମନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଚେତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା କେତେ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ହୋଇପାରେ




HAEMORRHAGE COMPRESSING BRAIN TISSUE
CRANIUM

କିମ୍ବା ଏଥିପାଇଁ କିଛି ଘଣ୍ଟା ସମୟ ବି ଲାଗିପାରେ । ବେଳେ ବେଳେ ଏଥି ସହିତ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଅଇ ଓ ବାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ସ୍ନାୟୁ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ି ଆଖିର ପୁଅ ଡୋଳାର ଆକାରରେ ବି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ।

କ'ଣ କରିବେ ?-

ରୋଗୀ ଯଦି ଅଚେତ ହୋଇଥାଏ :-

୧. ଅଚେତାବସ୍ଥା ପରି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

୨. ଯଦି ମେରୁହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଉପଲବ୍ଧି କରୁଥିବେ, ତା' ହେଲେ ରୋଗୀକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ରୋଗୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଯେମିତି ଅସୁବିଧା ନ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ରୋଗୀକୁ ଅଯଥାରେ ଏପଟ ସେପଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ରୋଗୀ ଯଦି ଘୁମନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ :-

୧. ଆଘାତର ସ୍ଥାନ ଦେଖି ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ରୋଗୀ ଯଦି ଅଚେତାବସ୍ଥାରୁ ଚେତା ଫେରି ପାଇଥାଏ :-

୧. ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେ ରୋଗୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଗଲା । ରୋଗୀ ପୁଣି ଥରେ ମଧ୍ୟ ଅଚେତ ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ତେଣୁ ତା' ପ୍ରତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀ ପାଇଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୩. ପ୍ରତି ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ରୋଗୀର ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିବରଣୀମାନ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।-

କ) ନାଡ଼ୀର ଗତି

ଖ) ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ

ଗ) ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷଣ

ଘ) ଆଖିର ପୁଅ ଡୋଳାର ଆକାର

ଙ) ମୁଣ୍ଡ ବିଧା, ଅଇ, ବାନ୍ତି ଏବଂ ଦେହର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଂଶ କାଲୁଆ ବା ଗୋଦରା ହୋଇଯିବାର ଲକ୍ଷଣ ।

୪. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୫. ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ପରେ ରୋଗୀକୁ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ଶାରିରୀକ ପରିଶ୍ରମ ଓ ଖେଳ କସରତରୁ ନିବୃତ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।

ବିଷପାନ (Poisoning) :-

ଅନେକ ସମୟରେ ଜଣେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକକୁ ବିଷପାନ କରିଥିବା ଲୋକର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେବେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବିଷପାନ କରିବାର କାରଣ ଓ ସେ କେଉଁ ବିଷ ପାନ କରିଛି, ତାହା ଜାଣି ପାରିଲେ ଭଲ ।

ବିଷପାନର କାରଣ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନିଟି । ତାହା ହେଲା :-

୧. ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ଅସାବଧାନତା ହେତୁ ।

୨. ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ।

୩. ହତ୍ୟା କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ।

ଯେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଷପାନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ୍ ଡାକି ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ରୋଗୀ ସହିତ ସେ ପାନ କରିଥିବା ବିଷର ଶିଶି ବା ପାତ୍ରକୁ ଏବଂ ଯଦି ବାନ୍ତି କରିଥାଏ, ସେହି ବାନ୍ତିର କିଛି ଅଂଶକୁ ମଧ୍ୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ରୋଗୀ ଯଦି ଅଚେତ ହୋଇଥିବ :-

୧. ରୋଗୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଛି କି ନା ଦେଖନ୍ତୁ । ଯଦି ନ ଚାଲୁଥାଏ, ତୁରନ୍ତ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।

୨. ଯଦି ଶ୍ୱାସ ପଥରେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଅଟକି ଯାଇଥାଏ, ତାକୁ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଯଦି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଠିକ୍ ଚାଲୁଥାଏ, ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ୍ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ଯଦି ରୋଗୀର ଚେତା ଥାଏ :-

୧. ଯଦି ରୋଗୀ ପିଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥିବ, ତେବେ ତାକୁ ଗିଲାସେ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ ପାଣି, ପାଣିମିଶା କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ବାର୍ଲିପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୮୨) ଏହା ଦ୍ୱାରା

ବିଷ ତରଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ଶରୀର ଉପରେ ତା'ର କ୍ରିୟା ଉଣା ହୋଇଯାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀ ଭିତରେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ବିଷର ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ରହେ ନାହିଁ ।

ରୋଗୀକୁ ବାନ୍ତି କରାଇବା ଉଚିତ କି ନା ?-

ସାଧାରଣ ନିୟମ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଷପାନ କରିଥିବା ରୋଗୀକୁ ଘରେ ବାନ୍ତି କରାଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ସାମାନ୍ୟ ଅସାବଧାନ ହେଲେ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଭିତରକୁ ବାନ୍ତିର ଅଂଶ ପଶି ଯାଇ ରୋଗୀର ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ପେଟ୍ରୋଲ୍, ଡିଜେଲ, କିରୋସିନି, କୌଣସି ଏସିଡ୍ ବା ଆଲ୍‌କାଲି ପିଇଥିଲେ ବାନ୍ତି କରାଇବା ପାଇଁ ଆଦୌ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ବାନ୍ତି କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଗୁଡ଼ିକ ଦେହର ଅଧିକ କ୍ଷତି କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀକୁ ଘରେ ବାନ୍ତି କରାଯାଇ ପାରେ :-

୧. ରୋଗୀ ଯଦି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସଚେତନ ହୋଇଥିବ ଓ ଭଲ ଭାବରେ ସହଯୋଗ କରୁଥିବ ।
୨. ଯଦି ପେଟ୍ରୋଲ ଭଳି ଉପର ଲିଖିତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପାନ କରି ନଥିବ ।
୩. ଯଦି ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେବାରେ ଅଧିକ ବିଳମ୍ବ ହେଉଥିବ ।
୪. ବାନ୍ତି କରାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥିବ ।

ବାନ୍ତି କରାଇବାର ଉପାୟ :-

୧. ଗୋଟିଏ ଚା' ଚାମଚର ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ୍‌ରେ ଏକ ସଫା ରୁମାଲକୁ ତିନି ଚାରି ପରସ୍ତ କରି ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୨. ତାକୁ ନେଇ ରୋଗୀର ଗଳା ଭିତର ପଟର ଉପର ଅଂଶରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଘଷନ୍ତୁ ।
୩. ଚାମଚ ନ ମିଳିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ରୋଗୀର ତଣ୍ଟିମୂଳରେ ପୂରାଇ ବାନ୍ତି କରାନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଅନେକଙ୍କ ଧାରଣା, ରୋଗୀକୁ ଲୁଣ ପାଣି ପିଆଇ ଦେଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ଯାଇ ସବୁତକ ବିଷ ବାହାରିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ଏପରି କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ବେଳେ ବେଳେ ବିଷକ୍ରିୟାକୁ ଅଧିକ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଦିଏ ।

୨. ବିଷକୁ କାଟିବା ପାଇଁ ମନକୁ ମନ ଆଉ କିଛି ଔଷଧ ବା ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ଯେଉଁ ରୋଗୀ ଅର୍ଦ୍ଧ ଅଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବ, ତାକୁ ଚଲାବୁଲା କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କୀଟନାଶକ ବିଷ :-

ଚାଷ ଜମିରେ ଓ ଦଳ ପୋଖରୀରେ ପଡୁଥିବା କୀଟନାଶକ ଔଷଧମାନ ଅସାବଧାନତା ହେତୁ ବେଳ ବେଳେ ବିଷକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଯେଉଁ ଉପାୟରେ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଏ, ତାହା ହେଲା :-

୧. କିଛି ଅଂଶ ପାଟି ବାଟେ ଯାଏ ।
୨. କିଛି ଅଂଶ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଯାଏ ।
୩. କିଛି ଅଂଶ ଚର୍ମବାଟେ ଶୋଷି ହୋଇ ଯାଏ ।
୪. କିଛି ଅଂଶ ଆଖି ଓ କାନର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ ।

ରୋଗୀ ଔଷଧ ଗିଳି ଦେଇଥିଲେ କ'ଣ କରିବେ ?-

୧. ଯଦି ଔଷଧର ନାମ ଓ ମାତ୍ରା ବିଷୟରେ ଆପଣ ଠିକ୍ ଜାଣିଥାନ୍ତି, ତା' ହେଲେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବାନ୍ତି କରାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟୁନ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ବିଷ ବାନ୍ତି ବାଟେ ବାହାରି ଆସିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗୀକୁ ବାନ୍ତି କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ :-

(କ) ଯଦି ରୋଗୀ ଘୁମନ୍ତ ବା ଅଚେତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ।
(ଖ) ଯଦି ରୋଗୀକୁ ବାତ ମାରୁଥାଏ ।
(ଗ) ଯଦି ରୋଗୀ ଗ୍ୟାସଲିନ୍ ବା କିରୋସିନି ଭଳି ପେଟ୍ରୋଲିୟମ ଯୁକ୍ତ ବିଷପାନ କରିଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ପ୍ରଥମେ ଔଷଧର ବୋତଲକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସେଥିରେ Emulsifiable/ Concentrate/ Ec/ Solution/ S ବୋଲି ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥାଏ, ତା' ହେଲେ ବାନ୍ତି କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
(ଘ) ରୋଗୀ ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ହୋଇଥାଏ ।
(ଙ) ଯଦି ରୋଗୀ କୌଣସି ଅମ୍ଳ ବା କ୍ଷାର ଜାତୀୟ ବିଷ ପାନ କରିଥାଏ ।
(ଚ) ଥରେ ଦୁଇଥର ଚେଷ୍ଟା କରି ମଧ୍ୟ ଯଦି ରୋଗୀର ବାନ୍ତି ନ ହୁଏ ।

୨. ବାନ୍ତି କରାଇବା ପରେ ପରେ ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ପାଟିବାଟେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

(କ) ପୋଡ଼ା କାଠ ଅଙ୍ଗାରର ଚୁନା, ଚାର୍‌କୋଲ୍ ଚୁନା କିମ୍ବା ପାଉଁରୁଟି। ତେବେ ସାୟାନାଇଡ୍ ବିଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

(ଖ) କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡାକୁ ଭାଙ୍ଗି ତା'ର ଧଳା ଲାଲୁଆ ଅଂଶ । ଏଥିସକାଶେ ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ୮ଟି ଅଣ୍ଡା ଓ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୪ଟି ଅଣ୍ଡା ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଯଦି ଔଷଧର ନାମ ଓ ମାତ୍ରା ଆପଣ ଜାଣି ନାହାନ୍ତି, ତେବେ ..

(କ) ବାନ୍ତି କରାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

(ଖ) ରୋଗୀର ପାଟିକୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ।

(ଗ) ରୋଗୀକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନରେ ରଖି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଖବର ଦିଅନ୍ତୁ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଲୁଣ ପାଣି ଦେଇ ବାନ୍ତି କରାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୨. ରୋଗୀକୁ କୌଣସି ସୋଡ଼ା ଜାତୀୟ ବା ଅମ୍ଳ ଜାତୀୟ ମୃଦୁ ପାନୀୟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ରୋଗୀକୁ ବାତ ମାରୁଥିଲେ :-

୧. ରୋଗୀର ପାଟିରେ କିଛି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୨. ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ଗୋଟିଏ ନରମ ତକିଆ ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

୩. ରୋଗୀ ପାଖରେ ଯେମିତି କୌଣସି ମୁନିଆଁ ବା ଧାରୁଆ ଜିନିଷ ନ ରହେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ରୋଗୀକୁ ବାଁ ବଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

ରୋଗୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଔଷଧ ଯାଇଥିଲେ କ'ଣ କରିବେ ?-

୧. ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ପବନ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ଏକ ଖୋଲା ଜାଗାକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀକୁ ଚାଲିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

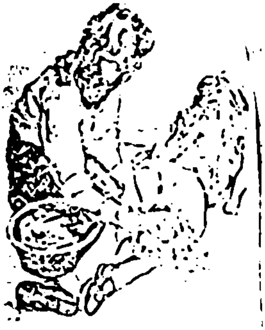
୩. ଯଦି ରୋଗୀକୁ ଘର ଭିତରକୁ ନିଅନ୍ତି, ଘରର କବାଟ, ଝରକା ସବୁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପଙ୍ଖା ଚଳାନ୍ତୁ ।

୪. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର ଡାକିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ।

ଔଷଧ ଚର୍ମରେ ଲାଗିଥିଲେ କ'ଣ କରିବେ ?-

୧. ପ୍ରଥମେ ନିଜେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କିମ୍ବା ରବର ଗ୍ଲୋଭ୍ସ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ସବୁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତାକୁ ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଗ୍‌ରେ ଅଲଗା ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ।



୩. ରୋଗୀର ଚର୍ମକୁ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୮୩).

୪. ସାବୁନ୍ ନଥିଲେ ସଫା ତଉଲିଆକୁ ପାଣିରେ ଓଦା କରି ସ୍ପଞ୍ଜିଂ କରନ୍ତୁ ।

୫. ନଖ ମୂଳରୁ ଔଷଧକୁ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୭. ଚର୍ମ ଉପରେ ପୋଡ଼ା ଜଳା କଲେ କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡାଇ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୮. ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ଷୀଣ ହେଉଥିଲେ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. କୌଣସି ଡିଟରଜେଣ୍ଟ୍ ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ଔଷଧ ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଚର୍ମକୁ ଜୋରରେ ଘଷନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି କ୍ରିମ୍, ଅଏଣ୍ଟମେଣ୍ଟ, ତେଲ କିମ୍ବା ପାଉଡର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଔଷଧ ଆଖିରେ ପଡ଼ିଥିଲେ କ'ଣ କରିବେ ?-

୧. ଆଖି ପତାକୁ ଖୋଲା ରଖି ମୁଣ୍ଡକୁ ବଙ୍କେଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ପ୍ରଭାବିତ ଆଖିଟି ଅନ୍ୟ ଆଖିଠାରୁ ତଳକୁ ରହିବ ।

୨. ପାଣି ଧାରରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଖିକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଗୋଟିଏ ଆଖି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲେ ଅନ୍ୟ ଆଖିଟି ଯେପରି ନହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ତୁଳାକୁ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦୁଇ ପତାକୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ସଫା କନାର ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାଡ୍‌ରେ ଆଖିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖି ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

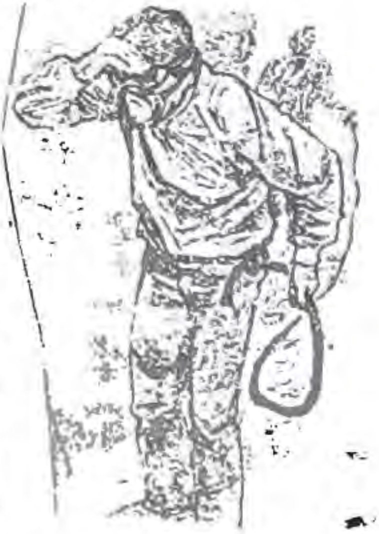
ସାବଧାନତା :-

୧. ଆଖିକୁ ଅଧିକ ମଳଚନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. କୌଣସି ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଗରମ ଜିନିଷ ଆଖିରେ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଆଖିରେ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

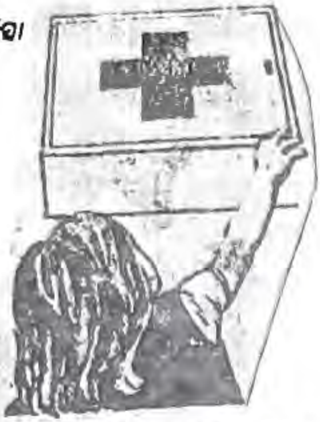
ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପ ବା ଧୂଆଁ ଜନିତ ବିଷାକ୍ତତା :-



ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପ ବା ଧୂଆଁଠାରୁ ଦୂରକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ । ରୋଗୀକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଧୂଆଁ ଭିତରକୁ ପଶିବା ସମୟରେ ନିଜେ ମୁହଁରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ମୁଖା ବା କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର ଲଗାନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୮୪) ନିଜ ଅଣ୍ଟାରେ ଗୋଟିଏ ବେଲ୍ଟ୍ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ । ବେଲ୍ଟ୍‌ରେ ଏକ ଦଉଡ଼ି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ଓ.ଦଉଡ଼ିର ଅପରଭାଗକୁ ବାହାରେ ରହିଥିବା ଆଉ ଜଣେ ଲୋକର ହାତରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି କୌଣସି ବିପଦ ଆସେ, ତୁରନ୍ତ ଚିତ୍କାର କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଫଳରେ ଅପର ଲୋକ ଜଣକ ବେଲ୍ଟ୍‌ରେ ବଂଧା ଥିବା ଦଉଡ଼ି ସାହାଯ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ବାହାରକୁ ଟାଣି ଆଣି ପାରିବ ।

ଆକସ୍ମିକ ବିପଦରୁ କିଭଳି ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବେ :-

୧. ଯେକୌଣସି ବିପଜ୍ଜନକ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଯଥା- ଔଷଧ, ମଲମ, ରଙ୍ଗ, କୀଟନାଶକ, ପେଟ୍ରୋଲ, ଡିଜେଲ, କିରୋସିନି ପ୍ରଭୃତିକୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ହାତ



ପାହାନ୍ତାଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୮୫) କେବଳ ବୟସ୍କମାନେ ସାବଧାନତା ସହ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୨. ନିଜର ହାତ ବ୍ୟାଗରେ କିମ୍ବା ଖୋଲା ଥାକରେ କୌଣସି ଔଷଧର ଶିଶିକୁ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯିବା ପରେ ଅବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧ (ବଟିକା ହେଉ ବା ପାଣି ଔଷଧ ହେଉ) ସବୁକୁ ଘରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ବାହାରେ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ବଟିକା ହୋଇଥିଲେ ଚୂଲିରେ ଜାଳି ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପାଣି ଔଷଧ ହୋଇଥିଲେ ପାଇଖାନାର ଟ୍ୟାଙ୍କ ଭିତରେ ଢାଳି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଲେବଲ୍ ମରା ହୋଇ ନଥିବା ଔଷଧ କିମ୍ବା ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟର ବୋତଲକୁ ଘରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫. ଜେଲି, ଜାମ୍, ସ୍କ୍ୱାସ୍ ବା ଫଳରସ ଭଳି ବୋତଲରେ ରହୁଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସହିତ କିମ୍ବା ପାଣି ବୋତଲ ସହିତ କୌଣସି ଔଷଧ ବା ମଦ ବୋତଲ ଏକାଠି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୬. ଖାଇବା ତେଲର ବୋତଲ ପାଖରେ କିରୋସିନି ବା ଫିନାଇଲ୍ ବୋତଲ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୭. ଘରେ ପୋଷା ଜୀବ ରଖିଥିଲେ ସର୍ବଦା ତାଙ୍କୁ ପରିଷାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖନ୍ତୁ ।

୮. ଘର ଭିତରେ କୌଣସି ଫୁଲ ଗଛର କୁଣ୍ଡ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

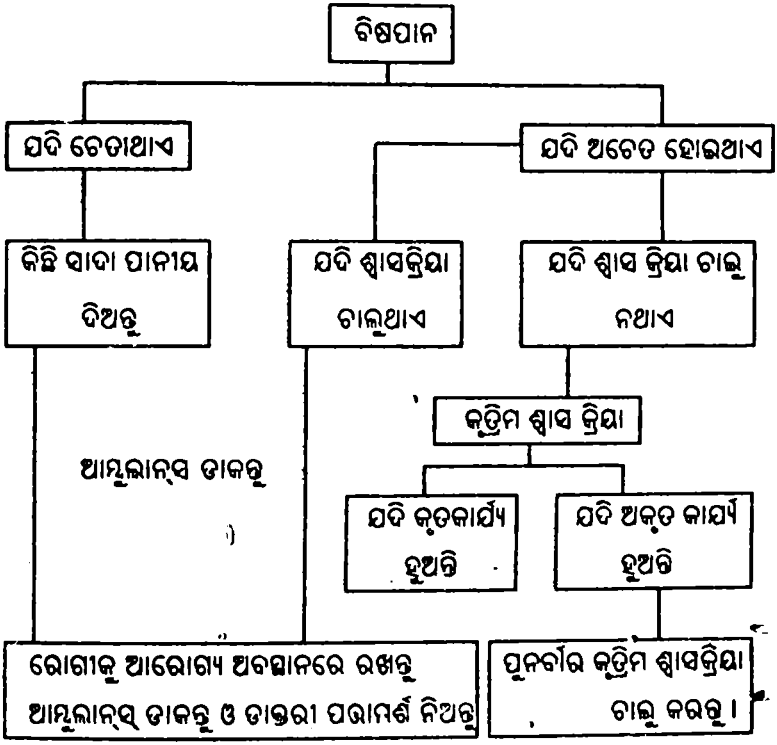
୯. ଘରେ ଅସରପା, ମୂଷା, ଚୂଚୁନ୍ଦ୍ରା, ନଧା, ପିମ୍ପୁଡ଼ି, ମଶା, ଓଡ଼ଶ ଆଦିଙ୍କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଯଦି କୌଣସି ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ତେବେ ତାହା ଘର ବାହାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

୧୦. ଘରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ପକାଇବା ପରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଘରର କବାଟ ଝରକା ଆଦିକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।

୧୧. ସବୁବେଳେ ରାସାୟନିକ କୀଟନାଶକ ବ୍ୟବହାର ନ କରି କିଛି ବିକଳ୍ପ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ।

୧୨. କୀଟନାଶକକୁ ଘରେ ଏତେତେଣ ନପକାଇ କେବଳ ଯେଉଁଠି କୀଟ ଜନ୍ମ ନେଉଛନ୍ତି ବା ଯେଉଁବାଟେ ଘରକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଛନ୍ତି, ସେହିଠାରେ ହିଁ ପକାନ୍ତୁ ।

ସଂକ୍ଷେପରେ....


ବିଷପାନ
ଯଦି ଚେତାଥାଏ
ଯଦି ଅଚେତ ହୋଇଥାଏ
କିଛି ସାଦା ପାନୀୟ ଦିଅନ୍ତୁ
ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁଥାଏ
ଯଦି ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଚାଲୁ ନଥାଏ
ଆମ୍ବୁଲାନ୍‌ସ ଡାକନ୍ତୁ
କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା
ଯଦି କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି
ଯଦି ଅକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି
ରୋଗୀକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଆମ୍ବୁଲାନ୍‌ସ୍ ଡାକନ୍ତୁ ଓ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ
ପୁନର୍ବାର କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା :-

ଜୀବନ ପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସବାଟେ ଯାଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚେ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ଆସି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ବିଶୋଧିତ ହୁଏ ଓ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରି ଦେହର ପ୍ରତି ଜୀବକୋଷ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଏ । ଏହାହିଁ ଆମକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଏ । ତେଣୁ ଦେହର ପ୍ରତି ଜୀବନକୋଷକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସମଭାବରେ ଦାୟୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ

କିମ୍ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ ନ କଲେ ଆମର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯିବା ପ୍ରାୟ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ କାରଣରୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହଠାତ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :-

୧. ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ (Electric Shock)
୨. ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ବିଷର ପ୍ରଭାବ
୩. ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯିବା
୪. କଣ୍ଠରୋଧ

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ପ୍ରଥମେ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇ ତା'ର କିଛି ସମୟ ପରେ ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଓ ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ଏକ ସମୟରେ ହିଁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ :-

ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି । ଯଥା :-

୧. କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (Artificial Respiration)
୨. ହୃତ୍‌ଚାପ ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ମର୍ଦ୍ଦନ (Heart Compression)

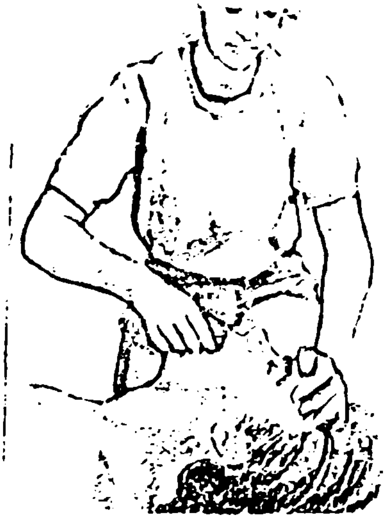
ଏହି ଦୁଇଟି ଯାକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଠିକ୍ ଉପାୟ ବା ଠିକ୍ ବାଟ ଜାଣି ନଥିଲେ ବେଳ ବେଳେ ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଲାଭ ପରିବର୍ତ୍ତେ କ୍ଷତି ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ପୂର୍ବରୁ ଏହି ବିଷୟରେ ତାଲିମ ପାଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପୁଣି ଏଥିପାଇଁ ଅଯଥାରେ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରନ୍ତି, ଏହା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀରେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା :-

ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପାଦନା କରି ପାରିବେ । ସେହିସବୁ ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା :-

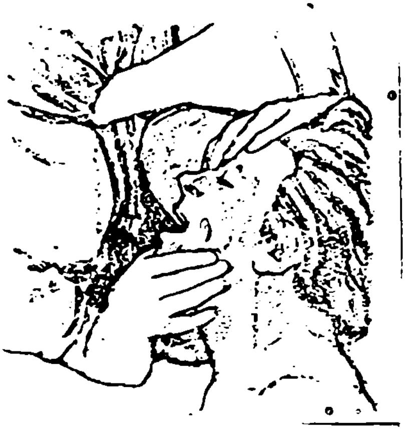
୧. ପାଟିରୁ ପାଟିକୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା
୨. ପାଟିରୁ ନାକକୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା
୩. ସ୍କାଫର୍ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା
୪. ହୋଲଗର୍-ନେଲସନ୍ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ପାଟିରୁ ପାଟିକୁ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା :-



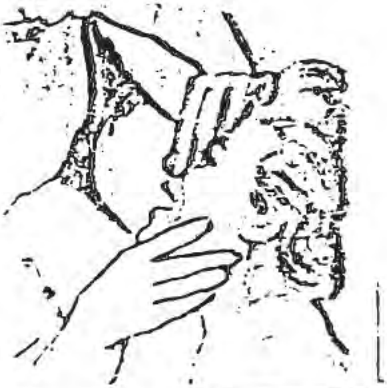
୧. ରୋଗୀକୁ ପିଠି ମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଡାହାଣ ହାତର ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ରୋଗୀର ପାଟି ଭିତରେ ପୂରାଇ ବୁଲାଇ ଆଣନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୮୬) ଯଦି ପାଟିରେ କିଛି ପଦାର୍ଥ, ଯଥା- ଭଙ୍ଗାଦାନ୍ତ, କାଦୁଅ, ବାନ୍ତିର ଅବଶେଷ ବା ସେହିପରି ଅନ୍ୟ କିଛି ରହି ଯାଇଥାଏ, ତାକୁ ବାହାର କରି ଆଣନ୍ତୁ ।

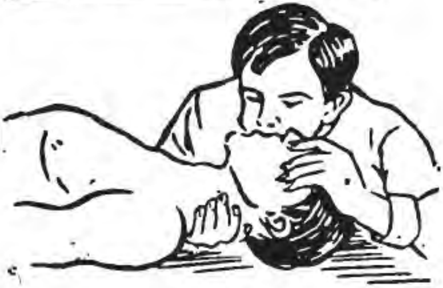


୩. ରୋଗୀର ବେକକୁ ପଛପଟକୁ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ତାର ନାକ ପୁଡ଼ା ଦୁଇଟି ସିଧା ଉପର ମୁହାଁ ହୋଇ ରହିବ । (ଚିତ୍ର- ୮୭) ଏପରି କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ଗୋଟିଏ ପାପୁଲିକୁ ରୋଗୀର କପାଳ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ, ଯେପରି ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକର ଅଗ୍ରଭାଗ ରୋଗୀର ନାକ ଆଡ଼କୁ ରହିବ । ତା' ପରେ କପାଳ ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଜିଭ ତାଳୁର ପଛପଟକୁ ଝୁଲି ପଡ଼େ ନାହିଁ ଓ ତା'ର ପାଟି ଖୋଲି ହୋଇରହେ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଟି ଖୋଲିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଅପର ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ରୋଗୀର ପାଟିକୁ ମେଲା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ପାରନ୍ତି । ଏପରି କରିବା ପାଇଁ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ତଳ ଓଠ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖି ହନୁହାଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଠେଲନ୍ତୁ ।

୪. ନିଜେ ଦୀର୍ଘ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ରେଗୀର ନାକ ପୁଡ଼ାକୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ଚିପି ଧରି ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।(ଚିତ୍ର. ୮୮)

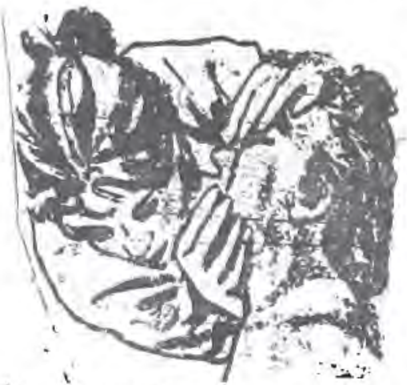


୫. ନିଜର ମୁହଁ ଖୋଲନ୍ତୁ ଓ ମେଲା ମୁହଁକୁ ରୋଗୀର ମୁହଁ ସହିତ ଭଲ ଭାବରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୮୯)



୬. ତା' ପରେ ରୋଗୀର ପାଟି ଭିତରକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ରୋଗୀର ଛାତି ଫୁଲି ଉଠୁଛି କି ନା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

୭. ତା' ପରେ ନିଜର ମୁହଁ କାଢ଼ି ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଗୋଟିଏ ପାଖକୁ ମୁଣ୍ଡକୁ ବଙ୍କେଇ ଆଉଥରେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର. ୯୦) ରୋଗୀର ଛାତି ଫୁଲି ଉଠି ପୁଣି ଦବିଗଲା କି ନାହିଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଦବିଗଲା, ତା' ହେଲେ ରୋଗୀର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପବନ ଗ୍ରହଣ କରି ପୁଣି ଛାଡ଼ିଦେଲା ବୋଲି ଧରିନିଅନ୍ତୁ ।



୮. ରୋଗୀର ଛାତି ଦବିଯିବା ମାତ୍ରେ ପୁଣି ପୂର୍ବପରି ମୁହଁ ଲଗାଇ ଆଉଥରେ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବାରମ୍ବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

୯. ଡାକ୍ତର ରୋଗୀକୁ ଦେଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ରୋଗୀର ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପାଦିତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଇ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଆପଣ ଯେ ଜଣେ ଲୋକର ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଉବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି, ଏହି କଥା ବାରମ୍ବାର ମନକୁ ଆଣନ୍ତୁ ।

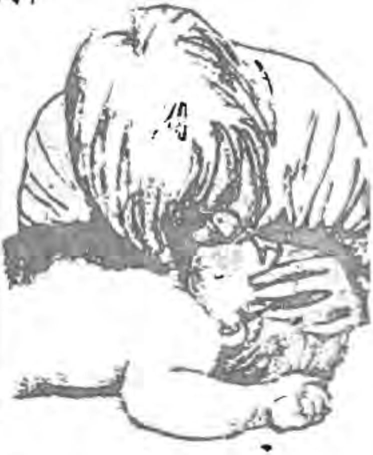
୨. ପ୍ରଥମ ଚାରିଟି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସାମାନ୍ୟ ଜୋରରେ କରନ୍ତୁ ଓ ତା' ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବେଗ କମାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ମିନିଟ୍‌କୁ ଯେପରି ୧୬-୧୮ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ହୋଇ ପାରିବ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ରୋଗୀର ନିଃଶ୍ୱାସକୁ ନିଜ ଭିତରକୁ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫. ବୁଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଲୋକର ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ଝୁଲାଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ପାଣି ବାହାର କରିବାକୁ ପ୍ରଥମେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତୁ ।

୬. ନିଜର ହାତକୁ ରୋଗୀର ବେକ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବେଳେବେଳେ ବେକ ଚାପି ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।



୭. ଯଦି ରୋଗୀକୁ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇ ନ ପାରୁଛନ୍ତି, ରୋଗୀ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାନରେ ଥିବ, ସେହି ଅବସ୍ଥାନରେ ହିଁ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

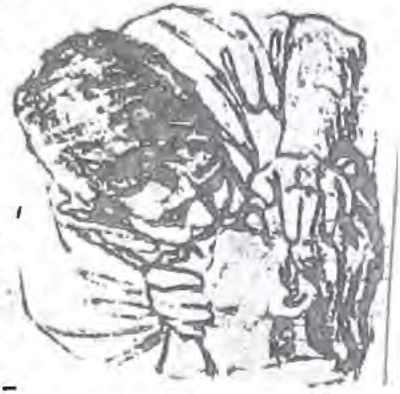
୮. ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାକପୁଡ଼ାକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ପିଲାର ପାଟି ଓ ନାକପୁଡ଼ାକୁ ଏକାଠି ମିଶାଇ ନିଜର ମୁହଁ ଲଗାଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।(ଚିତ୍ର.୯୧)

୯. ପିଲାକୁ ଅତି ଜୋରରେ ପବନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ପାଟିରୁ ନାକକୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା :-

୧. ଯଦି ରୋଗୀର ପାଟିକୁ ମେଲା କରି ହେଉ ନଥିବ, ତା' ହେଲେ ପାଟିରୁ ପାଟିକୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନ କରି ପାଟିରୁ ନାକକୁ ପଦ୍ଧତିରେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀର ପାଟିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।



୩. ପୂର୍ବପରି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି ଓ ନିଜ ପାଟିରୁ ପବନ ଫୁଙ୍କି ରୋଗୀର ନାକପୁଡ଼ାରେ ପ୍ରବେଶ କରାନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର. ୯୨)

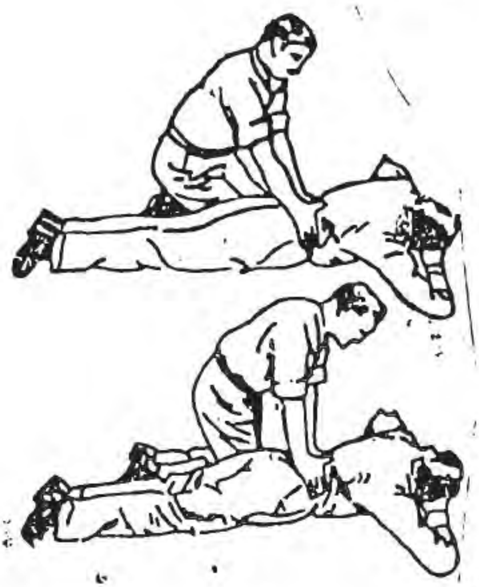
୪. ଏହି ସମୟରେ ଛାତିରେ ସାମାନ୍ୟ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଟାଣି ଧରନ୍ତୁ ।

ସ୍କାଫର୍ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା :-

୧. ରୋଗୀକୁ ମୁହଁମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ମୁହଁକୁ କଡ଼ିକିଆ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

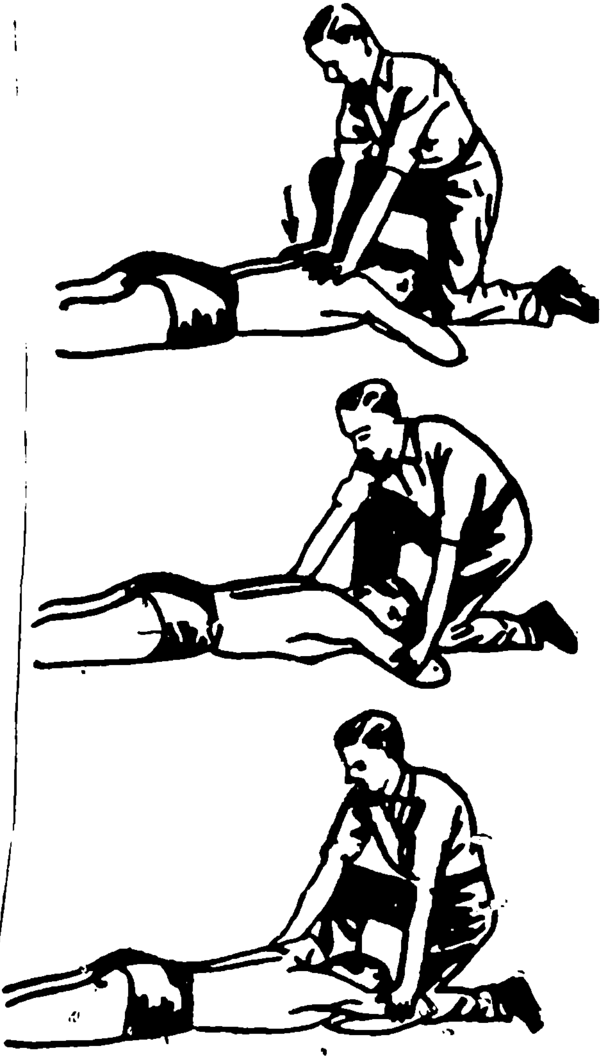
୨. ନିଜ ହାତକୁ ସିଧା ରଖି ରୋଗୀର ଅଣ୍ଟା ଠାରେ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାପ ଛାଡ଼ି ଦେଇ ବସି ପଡ଼ନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୯୩)



୪. ଚାପ ଦେବା ସମୟରେ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ବାହାରି ଯାଏ ଓ ଚାପ ଛାଡ଼ି ଦେବା ସମୟରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ଭିତରକୁ ପଶେ ।

ହୋଲଗର୍-ନେଲସନ୍ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା :- (ଚିତ୍ର- ୯୪)



୧. ରୋଗୀକୁ ମୁହଁମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ କଡ଼କୁ ରଖନ୍ତୁ ।

୨. ଦୁଇ ବାହୁକୁ ମେଲା କରି କହୁଣି ପାଖରୁ ଭାଙ୍ଗି ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ ।

୩. ନିଜର ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି ସାହାଯ୍ୟରେ ରୋଗୀର ପିଠି ପଟରୁ ଛାତିରେ ଚାପ ଦେଇ ଏକ୍ ଦୁଇ ଗଣନ୍ତୁ ।

୪. ହାତ ପାପୁଲି ଦୁଇଟିକୁ ପିଠିରୁ ବାହୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଣନ୍ତୁ ଓ ସେହି ସମୟରେ ତିନି ଗଣନ୍ତୁ ।

୫. ଏହାପରେ ବାହୁ ଦୁଇଟିକୁ ଧରି ଟେକନ୍ତୁ ଓ ଚାରି-ପାଞ୍ଚ ଗଣନ୍ତୁ ।

୬. ତା' ପରେ ରୋଗୀର ବାହୁରୁ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ପୁଣି ପିଠିକୁ ଫେରାଇ ଆଣନ୍ତୁ ଓ ଛଅ ଗଣନ୍ତୁ ।

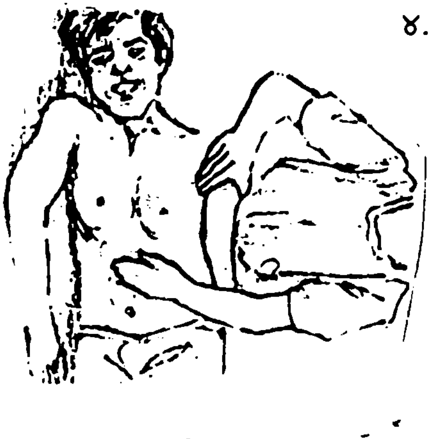
୭. ଏପରି ଗଣିବା ଫଳରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟରେ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନ ଠିକ୍ ରହେ ।

କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମୟର ସତର୍କତା :-

୧. ଯଦି କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମୟରେ ରୋଗୀର ବାନ୍ତି ହୁଏ, ତା' ହେଲେ ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ କଡ଼କୁ ଅଣାଇ ପାଟିରୁ ବାନ୍ତି ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପୁନର୍ବାର କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ, କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ହୋଇଗଲେ ବେଳେବେଳେ ବାନ୍ତି ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

୨. ଯଦି ରୋଗୀର ପେଟ ଫାମି ବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ, ତା' ହେଲେ ଜାଣନ୍ତୁ ଯେ, ରୋଗୀକୁ ଆପଣ ଦେଉଥିବା ପବନର କିଛି ଅଂଶ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ନ ଯାଇ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଚାଲି ଯାଇଛି । ଏହା ସାମାନ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ଏଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ନଦେଇ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ । ତେବେ ବେଗ ସାମାନ୍ୟ କମାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଯଦି ଏହା ରୋଗୀକୁ କଷ୍ଟ ଦେଉଥାଏ ବା ଛାତିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ନ ଫୁଲାଇ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥାଏ, ତେବେ ରୋଗୀ ପେଟରୁ ପବନ ବାହାର କରିବାକୁ ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ ।



୪. ଏଥି ପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ଗୋଟିଏ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜ ହାତର ପାପୁଲି ସାହାଯ୍ୟରେ ରୋଗୀର ଉପର ପେଟରେ କିଛି ଥର ମୃଦୁ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୯୫) ଏହାଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀର ପବନ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ବାହାରିଯାଏ । ଏପରି କରିବା ସମୟରେ ଦୈବାତ୍ ବାନ୍ତି ହେଲେ ତୁରତ ପାଟିରୁ ବାନ୍ତି ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ତାପରେ ପୁଣି ପୂର୍ବପରି କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

୫. କିଛି ଥର କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଦେବା ପରେ ରୋଗୀ ଯଦି ମନକୁ ମନ ନିଃଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ କରି

ରୋଗୀକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ତା'ର ନିଜସ୍ୱ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାର ବେଗ ଧିମେଇ ଯାଏ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ପରି ମନେ ହୁଏ, ପୁନର୍ବାର କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

୬. କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ନିଜର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପାଇଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ହୃତ୍‌ଚାପ ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ମର୍ଦ୍ଦନ :-

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ତୁରନ୍ତ ହୃତ୍‌ଚାପ ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ମର୍ଦ୍ଦନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ :-

୧. ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଗଲେ ।
୨. ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ।
୩. ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ।
୪. ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ କିଛି ଦୁର୍ବଳତା ଥିଲେ ।

କ'ଣ ହୁଏ ?:-

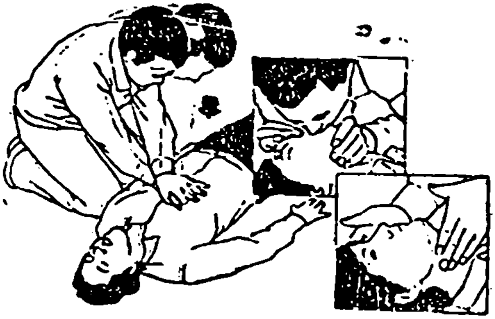
୧. ରୋଗୀ ଅଚେତ ହୋଇଯାଏ ।
୨. ନାଡ଼ୀର ସ୍ପନ୍ଦନ ଜାଣି ହୁଏ ନାହିଁ ।
୩. ଆଖିର ପୁଅ ଡୋଳା ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଯାଏ ।
୪. ମୁହଁ ଓ ଦେହ ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଏ ।
୫. ଚର୍ମ ହାତକୁ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ ।

କେତେବେଳେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବେ ?:-

ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ୨-୩ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ମର୍ଦ୍ଦନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ ସମୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ସାଧାରଣତଃ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଏ ।

କେମିତି କରିବେ ?:-

୧. ରୋଗୀର ମୁହଁକୁ ଉପରକୁ ରଖି ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୨. ଆପଣଙ୍କ ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲିରେ ରୋଗୀ ଛାତିର ମଝିରେ ଥିବା ଛାତି ଫଳକ ଉପରେ ମୃଦୁ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୯୬) ଚାପ ଦେବା ସମୟରେ



ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରୁ ରକ୍ତ ବାହାରି ଦେହ ସାରା ଖେଳେଇ ହୋଇଯାଏ ଓ ଚାପ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଶିରା ବାଟ ଦେଇ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ଫେରି ଆସେ ।

୩. ମିନିଟ୍‌କୁ ୭୦ରୁ ୯୦ ଥର ଯାଏ ଏହିପରି ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଚାପ ଦେବା ସମୟରେ ରୋଗୀର ଛାତି ଯେପରି ୨.୫ରୁ ୪ ସେ.ମି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦବିଯାଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଛାତିରେ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ବନ୍ଦ ହେବା ସହିତ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ଦୁଇ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ସମୟରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ମର୍ଦ୍ଦନ ଓ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :- ୧. ଛାତିରେ ଅତି ଜୋରରେ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏପରି କଲେ ଛାତି ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

ଆଖି ସମସ୍ୟା :-

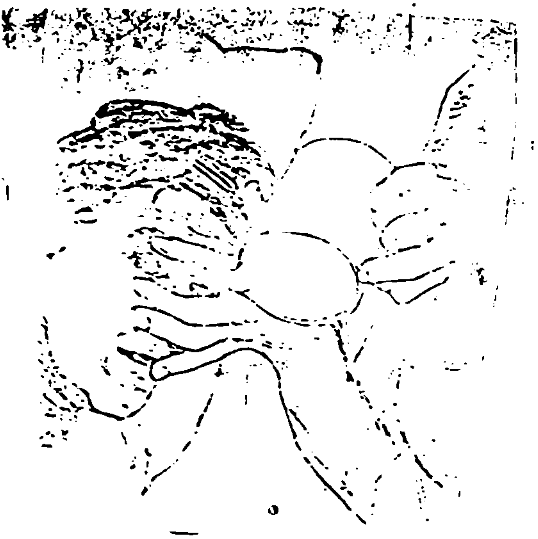
ଆଖିର ଯେ କୌଣସି ସମସ୍ୟାକୁ ଖୁବ୍ ଧୀର ସ୍ଥିର ଭାବରେ ମୁକାବିଲା କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଆଦୌ ତରତର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଭଳି ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ, ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଥରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ଆଉ ତାହା ସହଜରେ ଫେରି ଆସିପାରେ ନାହିଁ ।

କୌଣସି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଆଖିରେ ପଡ଼ିଗଲେ :-

୧. ଯଦି କଣ୍ଟାକ୍ଟ ଲେନ୍ସ୍ ପିନ୍ଧିଥାନ୍ତି, ତାହାକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଖିର ଦୁଇ ପତାକୁ ଖୋଲି ଧରି ଆଖିକୁ ମେଲା କରି ରଖନ୍ତୁ ।

୩. ଗୋଟିଏ ମଗ୍ରେ ପରିଷ୍କାର ପାଣି ନେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଲଗାତର ଭାବରେ ଆଖିରେ ପାଣି ଧାର ଢାଳନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୯୭)



୪. ମୁଣ୍ଡକୁ ଏପରି ଭାବରେ ବଙ୍କେଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ପ୍ରଭାବିତ ଆଖିଟି ତଳପଟକୁ ରହିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖିରେ ଢଳା ଯାଉଥିବା ପାଣି ଅପର ଆଖିରେ ଲାଗି ପାରିବ ନାହିଁ ।

୫. ଦଶ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ ।

୬. ଯଦି ଲଗାତର ପାଣିଧାର ଢାଳିବା ପାଇଁ ହଠାତ୍ କିଛି ସୁବିଧା ନ ପାଆନ୍ତି, ତେବେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ବୋଲ୍ ବା କଂସାରେ ପାଣି ନେଇ ତା' ଭିତରେ ରୋଗୀର ଆଖିକୁ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ଓ ରୋଗୀକୁ ପାଣି ଭିତରେ ଆଖି ମିଞ୍ଜି ମିଞ୍ଜି କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଆଖିର କ୍ଷତ :-

ଯେ କୌଣସି ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତରେ ମଧ୍ୟ ଆଖିରେ କ୍ଷତ ହୋଇ ଯାଇ ପାରେ । ଆଖି ଏକ ଅତି କୋମଳ ଓ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଙ୍ଗ ହୋଇ ଥିବାରୁ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ବେଳେ ଖୁବ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୧. ଗଜ୍ କନା କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ସଫା ରୁମାଲ୍‌କୁ ଚଉଡ଼ା ପ୍ୟାଡ୍ ପରି କରି ଆଖିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ୟାଡ୍‌କୁ ଖୁବ୍ ଢିଲା ଭାବରେ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ତାହା ଆଖି ଉପରେ କୌଣସି ଚାପ ନ ପକାଏ ।

୨. ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କପ୍‌କୁ ଓଲଟା ଭାବେ ଆଖି ଉପରେ ରଖି ତା' ଉପରେ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଆଖି ପାଇଁ ନିରାପଦ ହୋଇ ଥାଏ ।

୩. ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇଟିଯାକ ଆଖିର ଚାଳନା ଏକ ସମୟରେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସୁସ୍ଥ ଆଖିର ଚାଳନା ହେତୁ ପ୍ରଭାବିତ ଆଖିରେ କଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ, ତା' ହେଲେ ସୁସ୍ଥ ଆଖିଟିକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ୟାଡ୍ ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୪. କୌଣସି ପ୍ରକାର ଡ୍ରପ୍, ଔଷଧ ବା ମଲମ ଆଖିରେ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଆଖି ଭିତରେ କୌଣସି ଜିନିଷ ପଡ଼ିଗଲେ କିମ୍ବା ଲାଗି ରହିଲେ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଆଖି ଦଳିବା ବା ମକଚିବା ପାଇଁ ବାରଣ କରନ୍ତୁ ।

୨. ଏକ ଆଲୋକିତ ସ୍ଥାନରେ ରୋଗୀକୁ ଧୀର ସ୍ଥିର ଭାବରେ ବସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

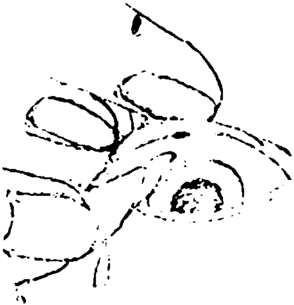
୩. ରୋଗୀର ପଛ ପଟେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ଓ ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛ ପଟକୁ ଝୁଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ଆପଣ ତା'ର ଆଖିକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଭାବରେ ଦେଖି ପାରିବେ ।

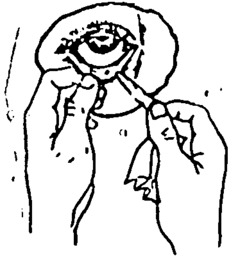
୪. ରୋଗୀକୁ ନିଶ୍ଚଳ ଭାବରେ ବସି ରହି ଉପର ପଟକୁ ଆଖି ମେଲା କରି ଚାହିଁ ରହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

୫. ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଖିର ତଳ ପତାକୁ ତଳକୁ ଚାପି ମେଲାକରି ଦେଖନ୍ତୁ, ପତା ଭିତରେ କିଛି ଦ୍ରବ୍ୟ ରହିଛି କି ନାହିଁ ।

୬. ଯଦି ରହିଥାଏ, ଟିକିଏ ତୁଳାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଓଦା କରି କିମ୍ବା ରୁମାଲର ଗୋଟିଏ କୋଣକୁ ଗୁଡ଼ାଇ ମୁନିଆଁ କରି, ତାକୁ ଓଦା କରି ଧୀର ଭାବରେ ଦ୍ରବ୍ୟଟିକୁ କାଢ଼ି ଆଣନ୍ତୁ ।

(ଚିତ୍ର- ୯୮, ୯୯)

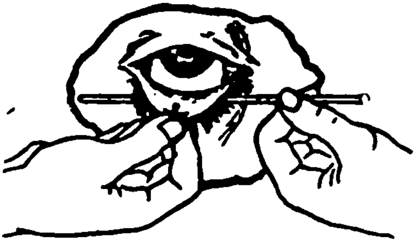




୭. ଯଦି ତଳ ପତାରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ରହି ନଥାଏ, ଉପର ପତା ଭିତରେ ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

୮. ଏଥିପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ତଳପଟକୁ ଚାହିଁବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

୯. ଗୋଟିଏ ସରୁ ଦିଆସିଲି କାଠିକୁ ଉପର ପତାର ଓ ଭ୍ରୂଲତାର ମିଳନ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।



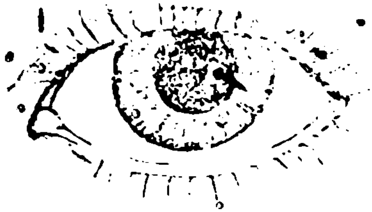
୧୦. ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପ ସାହାଯ୍ୟରେ ଉପର ପତାର ଧାରକୁ ଧରି ଦିଆସିଲି କାଠି ଉପରକୁ ଓଲଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୧୦୦) ଟିକିଏ ସାବଧାନ ହୋଇ କରିଲେ ଏହା ରୋଗୀକୁ ଆଦୌ କଷ୍ଟ ଦିଏ ନାହିଁ ।

୧୧. ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉପର ପତାର ଭିତର ଅଂଶ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ । ଯଦି ସେଠାରେ କିଛି ବସ୍ତୁ ରହି ଯାଇଥାଏ, ପୂର୍ବ ବର୍ଣ୍ଣିତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ତାକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଯଦି ଥରେ ଦୁଇଥର ଚେଷ୍ଟାରେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ବାହାର କରି ନ ପାରନ୍ତି, ଆଉ ଅଧିକ ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ-ପାଖକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଥର ଚେଷ୍ଟା କଲେ ହୁଏତ ଆଖିରେ କ୍ଷତ ହୋଇଯାଇ ପାରେ ।

୨. ଯଦି ଆଖିର ଧଳା ଅଂଶରେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଲାଗି ରହିଥାଏ, ତାକୁ କାଢ଼ିବା ପାଇଁ ମାତ୍ର ଥରେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଥରକରେ ଅସଫଳ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।



୩. ଯଦି ଆଖିର ଡୋଳା କିମ୍ବା ରଙ୍ଗୀନ ଅଂଶରେ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ଲାଗି ରହିଥାଏ (ଚିତ୍ର-୧୦୧), ଆପଣ ନିଜେ ଆଦୌ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- ଆଖିରେ ଢିଲା ପ୍ୟାଡ୍ ପିନ୍ଧାଇ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

କାନ ସମସ୍ୟା :-

କାନର ଯେଉଁ ଅଂଶକୁ ଆମେ ଦେଖିପାରୁ, ତାହାକୁ **କର୍ଣ୍ଣଫଳକ** ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଛା'ଛଡ଼ା କାନକୁ ତିନି ଭାବରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ; ଯଥା- ବାହ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣ, ମଧ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣ ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଓ ମଧ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣ ଭିତରେ କାନର ଗିର ବା ପରଦା ରହିଥାଏ । ବାହ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣ ଠାରୁ ପରଦା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥିବା ନଳୀକୁ **କର୍ଣ୍ଣନଳୀ** ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମଧ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣ ଭିତରର କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଆଶୁଚିକିତ୍ସକର ଚିକିତ୍ସା ପରିସରଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ । କେବଳ ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଓ କର୍ଣ୍ଣନାଳୀ ଭିତରେ କିଛି ସମସ୍ୟା ହେଲେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବାହ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣରେ କ୍ଷତ :-

୧. ସାଧାରଣ କ୍ଷତ ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ ସଫାକରି ସରଳ ଭାବରେ ଶୁଖିଲା ଡ୍ରେସିଂ ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ କରନ୍ତୁ ।

୨. କ୍ଷତ ଗଭୀର ହୋଇ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ କ୍ଷତ ଉପରେ ଏକ ସଫା କନା ପକାଇ ତା ଉପରେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରି ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଚାପ ଅନ୍ତତଃ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ତା' ପରେ କ୍ଷତ ଉପରେ ଶୁଖିଲା ଡ୍ରେସିଂ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

କର୍ଣ୍ଣନଳୀରେ କୌଣସି ଜିନିଷ ରହି ଯାଇଥିଲେ :-

ପିଲା ହୁଅନ୍ତୁ ବା ବୁଢ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ, ଅସାବଧାନତା ହେତୁ ବେଳେବେଳେ ଯେଉଁ ସବୁ ଜିନିଷ କାନ ଭିତରକୁ ପଶି ରହିଯାଏ ତାହା ହେଲା- ମାଛି, ଚକ୍ଖଡ଼ି, ରବର, ଧାନ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଶସ୍ୟଦାନା, କାଠି ବା ଖଡ଼ିକାର୍ ଅଂଶ, ଗୋଡ଼ି, ଛୋଟଛୋଟ କୋଳି ବା କେଳି, ଫଳ ଆଦିର ମଞ୍ଜି, ପେନ୍ସିଲ୍ ଲିଡ୍, ମହମବତୀର ଅଂଶ ଇତ୍ୟାଦି । ଏପରି ହୋଇଥିଲେ :-

୧. ତାକୁ କାନ ଭିତରୁ କୌଣସି ମତେ ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାଠି କାନରେ ପୂରାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ଉପଯୁକ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର ଓ ଆଲୋକର ଅଭାବରେ ଏପରି କାଢିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ତାହା କାନ ଭିତରକୁ ଆହୁରି ପଶିଯାଇ କାନ ପରଦାକୁ କଣା କରି ଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

୩. ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତାହା କଢ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

କାନରେ କୌଣସି କୀଟ ପଶିଥିଲେ :-

୧. ରୋଗୀକୁ କଡ଼ ପଟିଆ କରି ଶୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି କୀଟ ପଶିଥିବା କାନଟି ଉପରକୁ ରହିବ ।

୨. ଡ୍ରପର୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଟୋପାଏ କିମ୍ବା ଦୁଇ ଟୋପା ପରିଷ୍କାର ପାଣି କାନ ଭିତରକୁ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. କାନ ଫଳକକୁ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଉପରପଟକୁ ଓ ପଛପଟକୁ ଟାଣନ୍ତୁ ।

୪. ଏହାଦ୍ୱାରା କର୍ଣ୍ଣନଳୀଟି ସାମୟିକ ଭାବରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ସିଧା ହୋଇଯାଏ ଓ କୀଟଟି ପାଣି ଉପରକୁ ଭାସିଆସେ ।

୫. ତା' ପରେ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଚିମୁଟା ସାହାଯ୍ୟରେ କୀଟଟିକୁ ଧୀର ଭାବରେ କାଢ଼ି ଆଣନ୍ତୁ ।

୬. କୀଟଟି ଜୀବିତ ଥିଲେ କାନ ପାଖରେ ଏକ ଆଲୋକବତୀ ଦେଖାନ୍ତୁ । ଆଲୋକ ଦ୍ୱାରା ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ବେଳେ ବେଳେ କୀଟ ମନକୁ ବାହାରି ଆସେ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଯଦି ରୋଗୀର ଆଗରୁ କାନ ପାଚୁଥିବ କିମ୍ବା କାନ ପରଦାଟି କଣା ହୋଇ ଯାଇଥିବ, ତା' ହେଲେ କାନରେ ଆଦୌ ପାଣି ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

କାନ ଭିତରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ :-

ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ କାନ ଭିତରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ତହିଁରୁ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା-

୧. କାନ ଭିତରେ ବଥ
୨. କାନ ପଚା
୩. କାନ ପରଦାରେ ଛିଦ୍ର
୪. ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ
୫. କାନ ଭିତରର ହଠାତ୍ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି, ଯଥା-
  (କ) ବୋମାମାଡ଼, ରକ୍ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ପରି ଅତି ଶ୍ରୁତିକଟୁ ଶବ୍ଦ
  (ଖ) ଅତି ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରୁ ଲମ୍ଫ ପ୍ରଦାନ ଇତ୍ୟାଦି ।

କ'ଣ କରିବେ ? :-

୧. କାନ ଭିତରେ ତୁଳା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜିନିଷ ଗେଞ୍ଜି କରି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ

୨. କାନ ଉପରେ ସଫା କନାର ଏକ ପ୍ୟାଡ୍ ଦେଇ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

୩. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ପାଣି କିମ୍ବା କୌଣସି ଔଷଧ କାନରେ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ନାକ ସମସ୍ୟା :-

ନାକ ଭିତରେ କିଛି ଜିନିଷ ପଶିଗଲେ :-

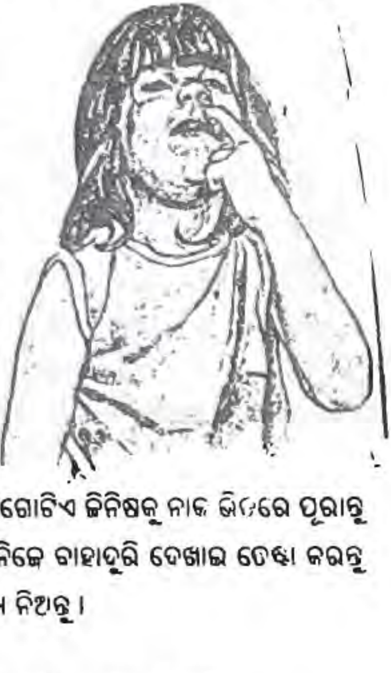
ନାକ ଭିତରେ ଯେଉଁସବୁ ଜିନିଷ ପଶିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ, ତାହା ହେଲା :- ଗୋଡ଼ି, କୋଳିର ମଂଜି, ଗିଲ, ଗହମ ବା ଧାନର ଦାନା, ମହମବତୀର ଅଂଶ, କାଠି, ସିଲଟ ଖଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ।

କ'ଣ କରିବେ ? :-

୧. ରୋଗୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ନାକ ସୁଁ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୧୦୨)

୨. ଅତି ଜୋରରେ ସୁଁ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ନାକ ଭିତରର ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଚାପ ବଢ଼ିଯାଇ ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇପାରେ ।

୩. ପାଣି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନାକ ଭିତରେ ପୂରାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



୪. ଗୋଟିଏ ଜିନିଷକୁ କାଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷକୁ ନାକ ଭିତରେ ପୂରାନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଜିନିଷଟିକୁ କାଢ଼ିବା ପାଇଁ ନିଜେ ବାହାଦୁରି ଦେଖାଇ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତୁରନ୍ତ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ :-

ରକ୍ତସ୍ରାବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଏହି ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଅଛି ।

ବିଜୁଳି ଆଘାତ ବା ଇଲେକଟ୍ରିକ୍ ସକ୍ :-

ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ଦେହର ଯେ କୌଣସି ଜୀବିତ ଅଂଶ ଦେଇ ଦେହ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ପାରେ । ତା' ପରେ ଏହା ଦେହର ତନ୍ତୁ ଭିତର ଦେଇ ଗତି କରେ ଓ

ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଅତି କମ ପଥ ଅତିକ୍ରମ କରି ଏକ ସୁବିଧା ଜନକ ସ୍ଥାନ ଦେଖି ଦେହରୁ ବାହାରିଯାଏ । ଜଳ ହେଉଛି ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ର ସୁପରିବାହୀ । ତେଣୁ ଦେହ ଓଦା ହୋଇଥିଲେ ଏହା ଦେହ ଭିତରକୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ । ଠିକ୍ ସେମିତି ମାଟି ଓ ଯେକୌଣସି ଧାତୁ ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ର ସୁପରିବାହୀ । ତେଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଥିବା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଦେହ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ପାରେ ।

ଦେହରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ପ୍ରବେଶ କଲେ କ'ଣ କରି ପାରେ ? :-

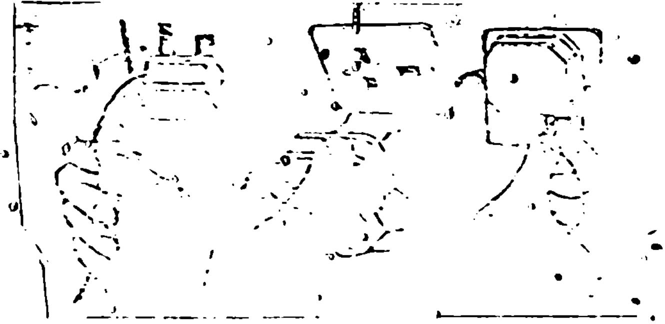
୧. ଏହା ଦେହକୁ ପୋଡ଼ି ଦିଏ :- ଯେଉଁ ଅଂଶ ଦେଇ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ , ସେଠାକାର ଚର୍ମ ଜଳା ଦେଖାଯାଏ । ଚର୍ମ ତଳର ତନ୍ତୁକୁ ଏପରିକି ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁ, ରକ୍ତନଳୀ ପ୍ରଭୃତିକୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ପୋଡ଼ି ଦେଇ ପାରେ ।

୨. ଏହା ମାଂସପେଶୀରେ ସଂକୋଚନ କ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରେ :- ଏହା ମାଂସପେଶୀକୁ ଛିଣ୍ଡାଇ ଦେଇ ପାରେ ଓ ବେଳେ ବେଳେ ହାଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିଦେଇ ପାରେ । ପୁଣି ମାଂସପେଶୀରେ ସଂକୋଚନ ହେତୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଖଣ୍ଡେ ଦୂରକୁ ଛାଟି ହୋଇ ପଡ଼ିଯାଇପାରେ ।

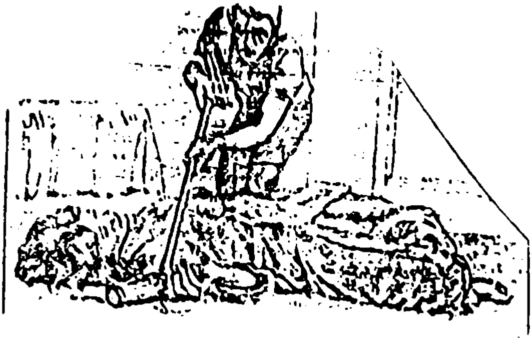
୩. ଏହା ମଣିଷକୁ ମାରି ଦେଇ ପାରେ :- ଯଦି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଭିତର ଦେଇ ଗତି କରିଯାଏ, ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ମଣିଷର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇ ପାରେ ।

କ'ଣ କରିବେ ? :-

୧. ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତଠାରୁ ଦୂରେଇ ନିଅନ୍ତୁ :-
   (କ) ସୁଇଚ୍ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
   (ଖ) ସକେଟ୍‌ରୁ ପ୍ଲଗ୍‌କୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୧୦୩)



(ଗ) ଏକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କୁପରୀ ବାହୀ ବସ୍ତୁ, ଯଥା- ଶୁଖିଲା କାଠ, ବାଉଁଶ, ମୋଟା କନା, ଦଉଡ଼ି କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା ଜୋତା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତଠାରୁ ଦୂରକୁ ଠେଲି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୧୦୪) ନିଜେ ଏଥିପାଇଁ ଶୁଖିଲା ଜୋତା ବା କଠଉ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



୨. ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

୩. ଯଦି ଦେହର କୌଣସି ଅଂଶ ପୋଡ଼ି ଯାଇଥାଏ, କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ, ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

୪. ଯଦି କୌଣସି ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ, ତା'ର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।

୫. ରୋଗୀପ୍ରତି ଯଥେଷ୍ଟ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭଲ ହୋଇଯିବା ପରି ଜଣାଗଲେ ମଧ୍ୟ ପରେ ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ହୋଇ ଯାଇ ପାରେ ।

୬. ରୋଗୀ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯାଇଥିଲେ ତାର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

୭. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ରୋଗୀକୁ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛୁଅଁନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ :-

(କ) ସୁଇଚ୍ ଅଫ୍ କରା ନଯାଇଛି ।

(ଖ) ସକେଟ୍‌ରୁ ପ୍ଲଗ୍ କଢ଼ା ନ ଯାଇଛି ।

(ଗ) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ଠାରୁ ରୋଗୀକୁ ଦୂରେଇ ନ ଦିଆ ଯାଇଛି ।

ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ କିପରି :-

୧. ଠିକ୍ ମାର୍କା ଦେଖି ଭଲ କମ୍ପାନୀର ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୨. ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଲଗାନ୍ତୁ ।

୩. ଗୋଟିଏ ପ୍ଲଗ୍‌ରେ ଏକାଧିକ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪. ତାରକୁ ତାର ଯୋଡ଼ି ତାକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ବ୍ଲାକ୍‌ଟେପ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୫. ସୁଇଚ୍ ଅଫ୍ ନ କରି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂପର୍କୀୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୬. ମଝିରେ ମଝିରେ ଫ୍ୟୁଜ୍‌କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ ।

୭. ପ୍ରତି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଯୋଗକୁ ଆର୍ଥିଂ କରନ୍ତୁ ।

୮. ଖାଲି ପାଦ କିମ୍ବା ଓଦା ହାତରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୯. ବ୍ୟବହାର ନ କରୁଥିବା ବେଳେ ରେଡ଼ିଓ, ଟେପରେକର୍ଡ଼ର୍, ଟି.ଭି., ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚୁଲା, ଓଭେନ୍, ୱାସିଂ ମେସିନ୍, ମିକ୍ସର୍ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡର୍ ଆଦିର ସଂଯୋଗକୁ ଛିନ୍ନ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୧୦. ସକେଟ୍ ଭିତରକୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୂରାଇବାକୁ ଆଦୌ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୧. ସୁଇଚ୍ ଅଫ୍ ନ କରି ବଲ୍‌ବ୍ କିମ୍ବା ଟିଉବ୍ ଲାଇଟ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୨. ବାଥ୍‌ରୁମ୍ ଭିତରେ ସକେଟ୍ କିମ୍ବା କୌଣସି ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୩. ଟି. ଭି. ଆଣ୍ଟିନା ସଜାଡୁଥିବା ସମୟରେ ସୁଇଚ୍ ଅଫ୍ କରି କରନ୍ତୁ ।

୧୪. ଅତି ସାବଧାନତା ସହ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍ ରେଜର୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୧୫. ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବଜ୍ରାଘାତ ବା ବଜ୍ରପାତ :-

ଘଡ଼ଘଡ଼ିକୁ ବଜ୍ର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଘଡ଼ଘଡ଼ି ପଡ଼ି ବଜ୍ରପାତ ହୁଏ ବୋଲି ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଯାହା ଭାବନ୍ତି, ତାହା ପ୍ରକୃତରେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଆକାଶରେ ବିଜୁଳି ମାରିବା ପରେ ଘଡ଼ଘଡ଼ି ଶବ୍ଦ ହୁଏ । ବିଜୁଳି ମାରିବା ସମୟରେ ଏହାର ଏକ ଅଂଶ ଆକାଶରୁ ପୃଥିବୀ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ମାଟି ଭିତରକୁ ଏକ ତରଙ୍ଗରେଖାରେ ଗତି କରିଥାଏ । ଏହାର ଗତି ପଥରେ ଯେଉଁ ଜୀବନ୍ତ ପଦାର୍ଥ ରହିଯାଏ, ତାହା ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ଜୀବନ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଭିତରେ ମଣିଷ

ରହିପାରେ, ଜୀବଜନ୍ତୁ ରହି ପାରନ୍ତି, ଗଛ ଲତା ମଧ୍ୟ ରହି ପାରନ୍ତି । ଏହି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ମଣିଷ କିମ୍ବା ଜୀବଜନ୍ତୁର ମସ୍ତିଷ, ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଭିତର ଦେଇ ଗତି କରିଗଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଂଶ ଦେଇଗଲେ ସେମାନେ ଛାଟି ହୋଇ ପଡ଼ି ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ତୁରନ୍ତ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ।

କ'ଣ କରିବେ ? :-

୧. ବଜ୍ରାଘାତ ଦ୍ୱାରା ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଛୁଇଁବାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । କାରଣ ସେତେବେଳକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ତା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇଥାଏ ।
୨. ରୋଗୀର ଦେହ ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ, ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।
୩. ରୋଗୀ ଅଚେତ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା 'ସକ୍' ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।
୪. ସର୍ବୋପରି ରୋଗୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।
୫. ରୋଗୀ ଛାଟି ହୋଇ ପଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଦେହ ହାତ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଯାଇଥିଲେ କିମ୍ବା ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲେ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା ଓ ପ୍ରତିକାର :-

୧. ବିଜୁଳି ମାରିବା ସମୟରେ ଘର ବାହାରେ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୨. ଗୋଟିଏ ଏକୁଟିଆ ଗଛ ତଳେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୩. କୌଣସି ଧାତବ ଜିନିଷ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୪. ପାଦରେ ରବର ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ଚପଲ ବା ଜୋତା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
୫. କୌଣସି ତାର ବାଡ଼, ଲୁହାବାଡ଼, ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ଖୁଣ୍ଟ ବା ଟେଲିଫୋନ୍ ଖୁଣ୍ଟକୁ ଲାଗି ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୬. ହଠାତ୍ ବିଜୁଳି ମାରିଲେ ଦୁଇ ହାତକୁ ଜାକି ମୁହଁମାଡ଼ି ବସି ପଡ଼ନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୧୦୫)

ସନ୍ନିପାତ :-

ଅତି ଥଣ୍ଡାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ଓ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ୯୫°F ରୁ କମ୍ ହୋଇଗଲେ ସାଧାରଣତଃ ଦେହ ସନ୍ନିପାତ ହୋଇଯାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :- ୧. ଦେହ ଖୁବ୍ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ ।

୨. ଖୁବ୍ ଶୀତ ଓ କମ୍ପ ହୁଏ ।

୩. ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ କମିଯାଏ ।

୪. ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ ।

୫. ପାଟି ଖନି ବାଜିଯାଏ ।

୬. ରୋଗୀ ଘୁମନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ ।

୭. ରୋଗୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଚେତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଇ ପାରେ ।

୮. ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଧଳା କିମ୍ବା ନୀଳ ହୋଇଯାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଗୋଲାପୀ ହୋଇଯାଏ ।

୯. ନାଡ଼ୀ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ବେଗ ମନ୍ଥର ହୋଇଯାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଥା ସମ୍ଭବ ତାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ଆଉ ଯେପରି ଅଧିକ କମି ନ ଯାଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଏକ ଉଷ୍ମ ସ୍ଥାନ୍‌କୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

୪. ହଠାତ୍ ଉଷ୍ମସ୍ଥାନ ନମିଳିଲେ ଦୁଇ ତିନିଟି କମଳ ବା ରେଜେଇ ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ରୋଗୀ ଦେହରେ କୌଣସି ଓଦା ଲୁଗା ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

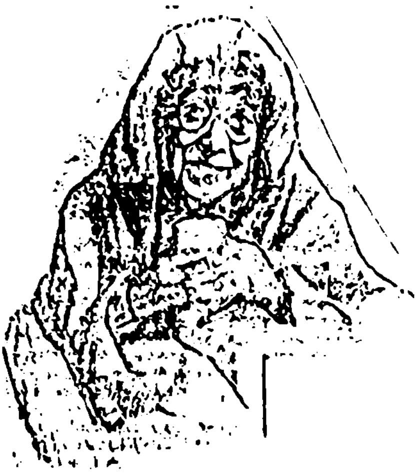
୬. ମୁହଁକୁ ଛାଡ଼ି ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଅଂଶ ଓ ଦୁଇପାଖ ମଧ୍ୟ ଆବୃତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. ଘରେ ରୁମ୍ ହିଟର୍ କିମ୍ବା ନିଆଁ ଜାଳି ଘରଟିକୁ ଉଷ୍ମ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୮. ରୋଗୀ ସଚେତନ ଥିଲେ, ତାକୁ କିଛି ଉଷ୍ଣ ପାନୀୟ (ଚା, କଫି, ହର୍ଲିକ୍ସ୍, କ୍ଷୀର) ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୧୦୬)

୯. ରୋଗୀ ଅଚେତନ ଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୧୦. ଏଭଳି ରୋଗୀଙ୍କର 'ହାର୍ଟ ଫେଲୋର' ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।



ସାବଧାନତା :-

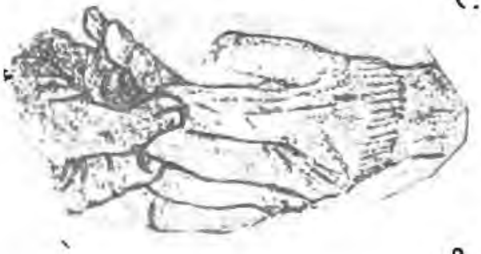
୧. ରୋଗୀ ଦେହରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍ କମଳ କିମ୍ବା ଗରମ ପାଣି ବୋତଲ ଭଳି ସିଧା ସଳଖ ଉଷ୍ଣତା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ ପକାଇଥାଏ ।

୨. ରୋଗୀକୁ କୌଣସି ଆଲ୍‌କହଲ୍ ଜାତୀୟ ପାନୀୟ (ବ୍ରାଣ୍ଡି, ବିଅର୍, ହ୍ୱିସ୍କି ପ୍ରଭୃତି) ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଫ୍ରଷ୍ଟ ବାଇଟ୍ :-

ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡାରେ ଶରୀରର ରକ୍ତନଳୀ ଗୁଡ଼ିକ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାନ୍ତି ଓ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଧଳା ହୋଇଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଚର୍ମ ଉପରେ ନାଲି ନାଲି ବିରି ବିରି ଦାଗ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଦାଗକୁ 'ଫ୍ରଷ୍ଟ ବାଇଟ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ନାକ, ଚିବୁକ, କାନ ପଲକ, ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଏହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ :-



୧. ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ଯେ କୌଣସି ଜିନିଷ, ଯଥା- ଗ୍ଲୋଭସ୍‌, ମୁଦି, ମୋଜା, ଆଦିକୁ ତୁରନ୍ତ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର- ୧୦୭)

୨. ସେହି ଅଂଶକୁ ଉଷ୍ମ ଶୁଖିଲା ବସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ହାତ ଓ ଗୋଡ଼କୁ କମ୍ବଳ ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ନିଜର ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଘଷି ରୋଗୀର ନାକ, ଚିବୁକ ଓ କାନରେ ସେହି ଉଷ୍ମତା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

୫. ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଘର ଭିତରକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

୬. କିଛି ଉଷ୍ମ ପାନୀୟ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. ରୋଗୀକୁ ବେଶି ଚାଲିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ରୋଗୀର ଦେହକୁ ଘଷି ଘଷି ଗରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ଗରମ ପାଣି କିମ୍ବା ନିଆଁ ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଦେହକୁ ସିଧା ସଳଖ ଗରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତନାଳୀର ପରଦା ଓ ରକ୍ତକୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

ଦେହର ତାପମାତ୍ରାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି :-

ଆମ ଦେହ ସବୁବେଳ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ମ ରହିଥାଏ, କାରଣ ତାହାର ଏକ ନିଜସ୍ୱ ତାପମାତ୍ରା ଅଛି । ଯେତେବେଳେ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣଠାରୁ ତାପମାତ୍ରା ବହୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବଢ଼ିଯାଏ, ତାହା ଦେହ ପାଇଁ ସମସ୍ୟାବହୁଳ ହୋଇଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ତାପମାତ୍ରା ସାମାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବହି ତାହା ଆପେ ଆପେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଯାଏ । କାରଣ ଝାଳ ଦେହର ତାପମାତ୍ରାକୁ ଚର୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇ

ଆସେ । ତା' ପରେ ଏହା ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା କମିଯାଏ । ଦେହର ତାପମାତ୍ର ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ଯେଉଁ ମୁଖ୍ୟ କେତୋଟି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯିଏ, ତାହା ହେଲା :-

୧. ହିଟ୍ ଏକ୍‌ଜହ୍‌ସନ୍
୨. ହିଟ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ବା ଉଷ୍ମାଘାତ
୩. ଜର ଭଜି ବାତ ମରା

ହିଟ୍ ଏକ୍‌ଜହ୍‌ସନ୍ :- ଟାଣ ଖରା ବା ଅଧିକ ତାପ ମାତ୍ରାରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ତାହା ହେଲା :-

୧. ଧୀରେ ଧୀରେ ରୋଗୀ କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।
୨. ମୂର୍ଚ୍ଛା ଲାଗିବା ପରି ବୋଧ ହୁଏ କିମ୍ବା ବେଳେ ବେଳେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଏ ।
୩. ଦେହରୁ ଝାଳ ବହେ ।
୪. ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ସ୍ୱାଭାବିକ କିମ୍ବା ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ଥାଏ ।
୫. ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବହି ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଓ ଲବଣାଂଶ କମିଗଲେ 'ସକ୍' ଅବସ୍ଥା ଆସିଯାଏ ।
୬. ସେତେବେଳେ ଚର୍ମ ପାଣ୍ଡୁର ଓ ଓଦାଳିଆ ହୋଇଯାଏ ।
୭. ନାଡ଼ୀର ଗତି ଦ୍ରୁତ ଓ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯାଏ ।
୮. ବେଳେବେଳେ ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ? :-

୧. ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଏକ ଛାଇ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।
୨. ଦେହରୁ ଲୁଗାପଟା କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୩. ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତି ବଡ଼ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପାଇଁ ଅଧ ଚାମଚ୍ ହିସାବରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ । ଫଳରସ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ।
୪. ରୋଗୀକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୫. ରୋଗୀ ସହିତ ବିଶେଷ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :-

୧. ଗ୍ରୀଷ୍ମ ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
୨. ଖୁବ୍ ପତଳା, ଢିଲା ଓ ସୂତା କନାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ।
୩. ମଝିରେ ମଝିରେ ଛାଇରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ।
୪. ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ।
୫. ଘରୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଲେମ୍ବୁ ଲୁଣର ସର୍ବତ ପିଇ ଯାଆନ୍ତୁ।

ହିଟ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ବା ଉଷ୍ମାଘାତ :-

ଖୁବ୍ ଟାଣ ଖରା ବା ଅତ୍ୟଧିକ ତାପମାତ୍ରା ଯୋଗୁଁ ଏହି ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ। ପବନ ଦେଉ ନଥିଲେ ଅବସ୍ଥା ଆହୁରି ଜଟିଳ ହୋଇଯାଏ। କାରଣ ଦେହରୁ ବାହାରୁଥିବା ଝାଳ ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ପୁଣି ଅତ୍ୟଧିକ ଗ୍ରୀଷ୍ମରେ ଦେହରେ ଗୁଡ଼ାଏ ପୋଷାକ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅବସ୍ଥା ହୁଏ।

କ'ଣ ହୁଏ ? :-

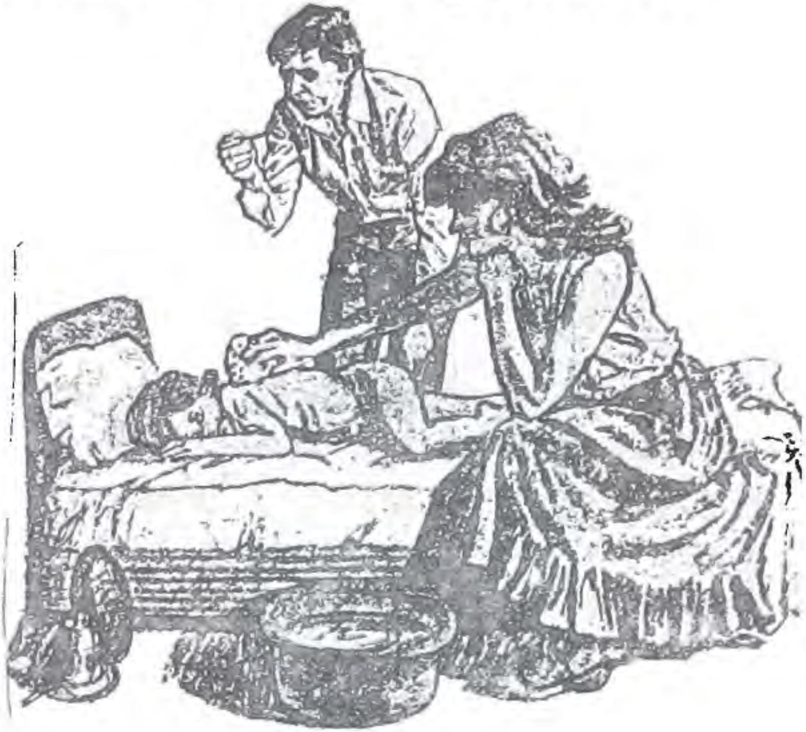
୧. ଏଥିରେ ରୋଗୀ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼େ।
୨. ଖୁବ୍ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ବୋଧ ହୁଏ।
୩. ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ହୁଏ।
୪. ବାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଇ ପାରେ।
୫. ଅବସ୍ଥା କିଛି ସମୟ ଲାଗି ରହିଲେ ରୋଗୀ ବେହୋସ୍ ହୋଇଯାଏ।
୬. ଚର୍ମ ଶୁଖି ଯାଇ ନାଲି ପଡ଼ିଯାଏ।
୭. ଦେହରେ ହାତ ମାରିଲେ ଖୁବ୍ ଗରମ ଲାଗେ।
୮. ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ।
୯. ନାଡ଼ୀର ଗତି ଦ୍ରୁତ ଓ ହାତକୁ ପିଟି ହେଲା ପରି ଲାଗେ।

କ'ଣ କରିବେ :-

୧. ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଏଇ ଛାଇ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ।
୨. ରୋଗୀ ଦେହରୁ ସବୁ ପୋଷାକ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ।

୩. ରୋଗୀ ପାଖକୁ ଯେମିତି ପବନ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ପଙ୍ଖା ଖୋଲା ରଖି କିମ୍ବା ବିଞ୍ଚଣାରେ ବିଞ୍ଚି ରୋଗୀକୁ ପବନ ଦିଅନ୍ତୁ । ବିଞ୍ଚଣା ନ ମିଳିଲେ ଖଣ୍ଡେ ମୋଟା କାଗଜ କିମ୍ବା ଲୁଗାକୁ ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୪. ରୋଗୀ ଦେହକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୧୦୮)



୫. ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଓ ପାଖରେ ମିଳୁଥିଲେ ବରଫ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରନ୍ତି ।

୬. ଏପରି କରୁଥିବା ସମୟରେ ବାରମ୍ବାର ଥର୍ମୋମିଟର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ମାପନ୍ତୁ ।

୭. ତାପମାତ୍ରା ଯେପରି ୧୦୧° F ରୁ ତଳକୁ ଖସି ନ ଆସେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୮. ରୋଗୀ ଅଚେତ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ତାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୯. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ରୋଗୀ ଅଚେତ ହୋଇଥିଲେ ପାଟିବାଟେ କିଛି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ରୋଗୀର ଚେତା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅତି ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ବରଫ ମିଶା ପାଣି ହଠାତ୍ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଜର ଭଳି ବାତ :-

ପିଲାଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । କାରଣ ପିଲାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ସ୍ନାୟୁ ବିଭାଗ ଭଲ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୋଇ ନଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ବଡ଼ ମଣିଷଙ୍କ ଠାରୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ଭିତରେ ଅଧିକ ତାପମାତ୍ରା ଗ୍ରହଣ କରି ଦିଏ । ଏଥିରେ ପିଲା ଅଚେତ ହୋଇଯାଏ ଓ ତାକୁ ବାତ ମାରେ । ଗୋଡ଼ ହାତ ଛାଟେ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେହ ଥରିଯାଏ ।

କ’ଣ କରିବେ ?-

୧. ରୋଗୀକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଦେହରୁ ପୋଷାକ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଶିଥିଳ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

୪. ଦେହକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ପୋଛି, ବରଫ ପ୍ରୟୋଗ କରି କିମ୍ବା ପଙ୍ଖା ଚଳାଇ ତା’ ଦେହରୁ ୨°F ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାପମାତ୍ରା କମାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାପମାତ୍ରା ଅଧିକ କମାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାପମାତ୍ରା କମିଗଲେ ବାତମରା ଆପେ ଆପେ କମିଯାଏ ।

୫. ତା’ ପରେ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ପାଟିବାଟେ କିଛି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କେତେକ ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଆଶୁ ଉପଚାର

ମୂର୍ଚ୍ଛା :-

ମସ୍ତିଷ୍କକୁ କୌଣସି କାରଣରୁ ସାମୟିକ ଭାବରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ସାଧାରଣତଃ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଲାଗିବା ପରି ବୋଧ ହୁଏ କିମ୍ବା ମଣିଷ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ହେଲେ :-

୧. ଯଦି ମୂର୍ଚ୍ଛା ଲାଗିବା ପରି ବୋଧ ହେଉଥାଏ, ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଏକ ଚୌକିରେ ବସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୨. ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ନୁଆଁଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୩. ପାଦ ତଳେ କିଛି ଜିନିଷ ରଖି ପାଦକୁ ଭୂଇଁଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଚ୍ଚରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୪. ହଠାତ୍ ଚୌକି ନ ମିଳିଲେ ରୋଗୀକୁ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଢାକି ବସାଇ ଦେଇ ତା'ର ମୁଣ୍ଡକୁ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ମଝିରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୫. ଧୀରେ ଧୀରେ ଓ ଗଭୀର ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
୬. ଲୁଗାପଟା ସବୁକୁ ଢିଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୭. ରୋଗୀ ସାମାନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିବା ପରେ ତାକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୮. ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିବାମାତ୍ରେ ରୋଗୀକୁ ଉଠିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୯. ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିବା ପରେ ତାକୁ କିଛି ସମୟ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୧୦. ରୋଗୀ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ତାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନରେ ରଖି ଅଚେତାବସ୍ଥା ପରି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ରୋଗୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ତାକୁ କିଛି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୨. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ମାଂସ ପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା :-

ଦେହର ଯେ କୌଣସି ମାଂସପେଶୀରେ ବେଳେ ବେଳେ ହଠାତ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୋଇ ପାରେ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସେହି ମାଂସପେଶୀକୁ ଦୁଇ ଚାରିଥର ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ କରି ବିଳମ୍ବିତ କରିଦେଲେ ତାହା ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଗୋଡ଼ ଭଣ୍ଡାର ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ :-

୧. ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ଭାବରେ ଲମ୍ବାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
୨. ପାଦକୁ ବକାଗଣ୍ଠି ଉପରେ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ସେତେଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପର ପଟକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଜଂଘ ପଛପଟ ମାଂସ ପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ :-

୧. ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ଭାବରେ ଲମ୍ବାଇ ପେଟ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖନ୍ତୁ ।
୨. ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ ।

ଜଂଘ ଆଗପଟ ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ :-

୧. ଆଣ୍ଠୁକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୨. ଅଣ୍ଟା ପାଖରୁ ଗୋଡ଼କୁ ପଛପଟକୁ ଟାଣି ଧରନ୍ତୁ ।

ବାହୁର ଆଗପଟ ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ :-

୧. କହୁଣିକୁ ସିଧା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୨. ବାହୁକୁ ପଛପଟକୁ ଟାଣି ଧରନ୍ତୁ ।
୩. ହାତ ପାପୁଲିକୁ ମଣିବନ୍ଧ ପାଖରୁ ପଛପଟକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଆଙ୍ଗୁଠିର ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ :-

୧. ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ସିଧା କରି ପଛପଟକୁ ଟାଣି ଧରନ୍ତୁ ।

ପେଟବ୍ୟଥା :-

ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ପେଟ ବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ନ ଜାଣି ପେଟ ବ୍ୟଥାର କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅନୁଚିତ । ତେବେ :-

୧. ଯଦି କୌଣସି ମାଡ଼ ବା ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ପେଟବ୍ୟଥା ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା କିଛି ପୂର୍ବ କାରଣ ନ ଥାଇ ହଠାତ୍ ଜୋରରେ ପେଟବ୍ୟଥା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ,

ରୋଗୀକୁ ଧୀର ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ରହିବ । ପେଟ ଉପରେ ମୃଦୁ ଚାପଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପାଣି ଛାଞ୍ଚନ୍ତୁ । ପାଟିବାଟେ ପିଇବାକୁ କିଛି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

୨. ପେଟବ୍ୟଥା ଧୀରେ ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିଲେ ରୋଗୀକୁ କିଛି ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଜଣା ନ ପଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୋଡ଼ା ଜାତୀୟ, ହଜମି ଜାତୀୟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉତ୍କଟ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି :-

ଜଳଶୁଷ୍କତା ହେଉଛି ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତିର ଅତି ସାଘାଂତିକ ଲକ୍ଷଣ । ଏହା ଉତ୍କଟ ହେଲେ ରୋଗୀର ପ୍ରାଣହାନି ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଲୁଣ, ଚିନି ଓ ପାଣିର ସର୍ବତ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେତେଥର ଯେଉଁ ପରିମାଣର ଝାଡ଼ା ବା ବାନ୍ତି ହେଉଥିବ, ସେତେଥର ତା'ର ଦୁଇଗୁଣ ପରିମାଣର ସର୍ବତ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ତେବେ ହଠାତ୍ ଢକ୍ ଢକ୍ କରି ନ ପିଆଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ପିଆନ୍ତୁ ।

ଏହି ସର୍ବତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ :-

(କ) ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିବା ସିଝା ପାଣି = ୧ ଲିଟର ବା ୫ ଗ୍ଲାସ୍

(ଖ) ଗୁଡ଼, ଚିନି ବା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପାଉଡର = ୮ ଚାମଚ

(ଗ) ଲୁଣ = ଅଧ ଚାମଚ

(ଘ) ଖାଇବା ସୋଡ଼ା = ଆଙ୍ଗୁଠି ନଖରେ ସାମାନ୍ୟ

(ଙ) ଲେମ୍ବୁ ରସ (ଯଦି ପାରନ୍ତି) = ସାମାନ୍ୟ

ଏକାବେଳକେ ଗୋଟିଏ ଲିଟର ପାଣିରେ ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଥରେ ସରିଗଲେ ଆଉ ଥରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

୨. ହଠାତ୍ ଏହିପରି ସର୍ବତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ନ ପାରିଲେ କିମ୍ବା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ସୁବିଧା ନ ଥିଲେ ସାଧାରଣ ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ପକାଇ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଘରେ ମିଳୁଥିବା ଯେ କୌଣସି ଜାତୀୟ ପାନୀୟ ମଧ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଏହି ପାନୀୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ପଇଡ଼ ପାଣି, ଡାଲି ପାଣି, କାଞ୍ଜିପାଣି, ପଖାଳ ଭାତର ତୋରାଣି, ପେଜ ପ୍ରଭୃତି ।

୪. କେତେଥର ଝାଡ଼ା ବା ବାନ୍ତି ହେଉଛି ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଉଥିବା ସହିତ ରୋଗୀର ଜଳଶୁଷ୍କତାର ପରିମାଣ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ଯେତେଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ, ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିସ୍ :-

ମଧୁମେୟ ରୋଗୀ ଅନେକ ସମୟରେ ଆଶୁ ବିପଦର ବଳୟ ଭିତରକୁ ଆସିଯାଇଥାଏ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ କିମ୍ବା ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ରୋଗୀ ବେଳେ ବେଳେ ଔଷଧର ମାତ୍ରା, ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଥିବା ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ପାରେ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରୁ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ହଠାତ୍ କମିଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ହଠାତ୍ ବଢ଼ି ଯାଇପାରେ । ସେତିକିବେଳେ ହିଁ ଏହା ସମସ୍ୟାର ରୂପ ନିଏ ଓ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଧୁମେହ ରୋଗ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ରୂପ ନେଇଥାଏ । ତାହା ହେଲା :-

୧. ରକ୍ତରୁ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ହଠାତ୍ କମିଯିବା ଜନିତ ସମସ୍ୟା ବା ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସିମିଆ ।

୨. ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ହଠାତ୍ ବଢ଼ିଯିବା ଜନିତ ସମସ୍ୟା ବା ହାଇପର୍‌ଗ୍ଲାଇସିମିଆ ।

ରକ୍ତରୁ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ହଠାତ୍ କମିଯିବା ଜନିତ ସମସ୍ୟା :-

କ'ଣ ହୁଏ :-

୧. ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରେ ।

୨. ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଚେତ ହୋଇ ଯାଇପାରେ ।

୩. ଦେହ ହାତ ଶେତା ପଡ଼ିଯାଏ ।

୪. ପ୍ରଚୁର ଝାଳ ବହେ ଓ ଦେହ ଓଦାଳିଆ ରହେ ।

୫. ଘନ ଘନ ହାଇ ଆସେ ।

୬. କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରି ପାରେ ନାହିଁ ଓ ପାଟି ଖନି ବାଜିଯାଏ ।

୭. ସଚେତନ ଥିଲେ ଟଳମଳ ହୋଇ ଚାଲେ ।

୮. ବ୍ୟବହାରରେ ଘନ ଘନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ ।

୯. ବେଳେ ବେଳେ ମଦ୍ୟପଙ୍କ ପରି ବ୍ୟବହାର କରେ ଓ ଲୋକ ଭ୍ରମରେ ରୋଗୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଦ୍ୟପାନ କରିଛି ବୋଲି ଧରି ନିଅନ୍ତି ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ସାମାନ୍ୟତମ ସୂଚନା ପାଇବା ମାତ୍ରେ ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଚା' ଚାମଚରେ ୬ ଚାମଚ ଚିନି ପାଣିରେ ଗୋଳାଇ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଗ୍ଲୁକୋଜ ପାଣି ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ।

୩. ଚିନି କିମ୍ବା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ହଠାତ୍ ନ ମିଳିଲେ ଯେ କୌଣସି ମିଠା ଜିନିଷ, ଯଥା- ଗୁଡ଼, ଚକୋଲେଟ୍, ମହୁ, କନ୍ଦ, ନବାତ, ଜାମ୍, ଜେଲି, କେକ୍, ପାଉଁରୁଟି କିମ୍ବା ରସଗୋଲା, ଛେନାଗଜା ଆଦି ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଅଳ୍ପ କେତେ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ରୋଗୀ ସାଧାରଣତଃ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ ।

୫. ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପରେ ରୋଗୀକୁ ଆଉଥରେ ତାହା ପିଇବାକୁ ବା ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ତା' ପରେ ରୋଗୀକୁ ନେଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀର ଇତିହାସ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣନ୍ତୁ ।

୨. ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ନେବା କିମ୍ବା ଔଷଧ ଖାଇବା କେତେ ସମୟ ହୋଇଛି, ତାହା ମଧ୍ୟ ବୁଝନ୍ତୁ ।

୩. ରୋଗୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେତା ହରାଇଥିଲେ ପାଟିବାଟେ କିଛି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନରେ ରଖି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡାକି ଦେଖାନ୍ତୁ ।

ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ହଠାତ୍ ବଢ଼ିଯିବା ଜନିତ ସମସ୍ୟା :-

କ'ଣ ହୁଏ ?

୧. ରୋଗୀ ବିଚଳିତ ହୋଇ ହଠାତ୍ ଅଚେତ ହୋଇଯାଏ ।

୨. ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଶୁଖିଯାଏ ।

୩. ପାଟିରୁ ମିଠାଳିଆ ଗନ୍ଧ ବାହାରେ ।

୪. ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା ଓ ପାଉଁଶିଆ ଦେଖାଯାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ନିଜେ କିଛି ନ କରି ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ପିଲାଙ୍କ ପିହୁଳା ବାତ :-

ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ହଠାତ୍ ଖୁବ୍ ବଢ଼ିଗଲେ ସାଧାରଣତଃ ପିଲାଙ୍କୁ ବାତ ମାରିଥାଏ । ଏହାକୁ ପିଲାଙ୍କ ପିହୁଳା ବାତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅନେକେ ଏହାକୁ ଭୂତ ପ୍ରେତର କ୍ରିୟା ବୋଲି ଭାବି ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏପରି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ-

୧. ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ବଢ଼ିଯାଏ ।

୨. ଗୋଡ଼ ହାତ ଛାଟି ହୁଏ ।

୩. ପାଟି ପଡ଼ିଯାଏ ।

୪. ଆଖି ଲେଉଟି ପଡ଼େ ।

୫. ମୁଣ୍ଡ ବାଙ୍କିଯାଏ ।

୬. ମୁହଁରୁ ଫେଣ ବାହାରି ପାରେ କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ହୋଇଯାଇ ପାରେ ।

୭. ପିଲା ଅଚେତ ହୋଇଯାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ତୁରନ୍ତ ପିଲାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ବାନ୍ତି କରିଥିଲେ କିମ୍ବା ମୁହଁରୁ ଫେଣ ବାହରିଥିଲେ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ତାପମାତ୍ରା ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଥିଲେ ଦେହରୁ ଲୁଗାପଟା କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଦେହକୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଘରର ପଙ୍ଖାକୁ ପୂରା ବେଗରେ ଚଳାନ୍ତୁ । ବିଜୁଳି ପଙ୍ଖା ନଥିଲେ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ହାତ ପଙ୍ଖା ଚଳାନ୍ତୁ ।

୫. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡାକି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଦେହକୁ ପୋଛିବା ପାଇଁ ଅତି ଥଣ୍ଡାପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଜଳର ତାପମାତ୍ରା ୨°F ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୨. ପାଟିବାଟେ କିଛି ପିଇବାକୁ କିମ୍ବା ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶ୍ୱାସ ବା ଆଜ୍ମା :-

ଏଥିରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ପରି ଲାଗେ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମୟରେ ସାଇଁ ସାଇଁ ବା ବଂଶୀ ଫୁଙ୍କିବା ପରି ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଛାତି ଉପରେ କିଛି ଲଦା ହେବା ପରି ବୋଧ ହୁଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ଚିପା ପୋଷାକସବୁ ଢିଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସମସ୍ତ ପୋଷାକ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀର ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖି ବସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ରୋଗୀକୁ ଯେଉଁଭଳି ଆରାମ ଲାଗିବ, ସେହିଭଳି ଅବସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୩. ଏଥିରେ ରୋଗୀ ସାଧାରଣତଃ ଛାତିର ଉପର ଭାଗରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପାଦନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ରୋଗୀକୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ତା'ର ବିଶେଷ କିଛି ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ । ବରଂ ତାକୁ ତଳିପେଟ ବା ଅନ୍ତଃସ୍ତରରୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପାଦନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

୪. ରୋଗୀ ଯଦି କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଉଥାଏ, ବିକଳରେ ଯେପରି ମାତ୍ରାଧିକ ଔଷଧ ଖାଇ ନଦିଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ରୋଗୀକୁ ଏକ ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ଘରର କବାଟ ଝରକା ସବୁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପଙ୍ଖା ଚଳାନ୍ତୁ ।

୬. କପେ କଡ଼ା ଚା' ବା କଡ଼ା କଫି ପିଇବାକୁ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ।

୭. ଯଦି ଛିଙ୍କିଲେ ରୋଗୀକୁ ଆରାମ ମିଳୁଥାଏ, ନାକରେ କାଠି ପୂରାଇ ଛିଙ୍କାଇ ପାରନ୍ତି ।

୮. ରୋଗୀ ସହିତ ଅଯଥା କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପାଖରେ ବେଶି ଲୋକ ଜମି ଗହଳି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୯. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଅଯଥାରେ ଘଷା ଆଉଁସା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
୨. ଅତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇ ଘନ ଘନ ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
୩. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।
୪. ଛିଙ୍କିବା ପାଇଁ ନାକରେ କୌଣସି ଡ୍ରପ୍ ବା ନାଶ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଅପସ୍ମାର ବା ଏପିଲେପ୍ସି :-

ଅପସ୍ମାର ବା ଏପିଲେପ୍ସି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୂପ ନେଇଥାଏ। ତେବେ ଏହାର ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ରୂପ ହେଲା :-

୧. ରୋଗୀ ହଠାତ୍ ଅଚେତ ହୋଇ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ନୀରବ ରହିଥାଏ।
୨. କେହି କେହି ପଡ଼ିଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ପାଟି କରି ଉଠିଥାନ୍ତି।
୩. କିଛି ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ଗୋଡ଼ ହାତ ଟାଣ ହୋଇଯାଏ।
୪. ତାପରେ ଗୋଡ଼ହାତ ଚାପି ହୋଇ ବାତ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ପାଖରେ କାନ୍ଥ କିମ୍ବା କୌଣସି ଆସବାବପତ୍ର ଥିଲେ ରୋଗୀ ସେଠାକୁ ଗୋଡ଼ ଛାଟେ।
୫. ଜିଭ କାମୁଡ଼ି ହୋଇଯାଏ।
୬. ପାଟି କୋଣରୁ ଫେଣ ବାହାରେ।
୭. ଅଜାଣତରେ ପରିସ୍ରା ହୋଇଯାଏ।
୮. ଅଧ ମିନିଟ୍‌ରୁ ମିନିଟିଏ ଭିତରେ ରୋଗୀ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଅଚେତାବସ୍ଥା ବେଶ୍ କିଛି ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗିରହେ।

କ'ଣ କରିବେ ?

ଅପସ୍ମାର ରୋଗୀର ଆଶୁଚିକିତ୍ସା ସାଧାରଣତ ୩ଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କରାଯାଇଥାଏ। ତାହା ହେଲା :-

୧. ବାତ ମାରୁଥିବା ସମୟରେ।
୨. ଧୀରସ୍ଥିର୍ ଅଥଚ ଅଚେତ ହୋଇଥିବା ସମୟରେ।
୩. ରୋଗୀ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଯିବା ପରେ।

ବାତ ମାରୁଥିବା ସମୟରେ :-

୧. ପାଟି କୋଣରୁ ଫେଣ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ।

୨. ପାଖରେ କୌଣସି ଟାଣ, ଧାରୁଆ ବା ମୁନିଆଁ ଜିନିଷ ଥିଲେ ଦୂରେଇ ଦିଅନ୍ତୁ। କାରଣ ଗୋଡ଼ ହାତ ଛାଟିବା ସମୟରେ ଏଥିରେ ବାଜି ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଯାଇ ପାରେ।

୩. ଗୋଡ଼ ହାତ ତଳେ ଗଦି, ତକିଆ କିମ୍ବା ରବର କୁସନ୍ ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

୪. ଯଦି ପାଟିରୁ କୌଣସି ଦାନ୍ତ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ। ତାକୁ ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତୁ। ରୋଗୀର ପାଟି ପଡ଼ି ଯାଇଥିବା ହେତୁ ଏହା କରିବା ସାଧାରଣତଃ ସୁବିଧା ଜନକ ହୁଏ ନାହିଁ।

ଧୀରସ୍ଥିର ଅଥଚ ଅଚେତ ହୋଇଥିବା ସମୟରେ :-

୧. ରୋଗୀକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାନରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

୨. ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ।

୩. ଅଚେତାବସ୍ଥା ପରି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ।

ରୋଗୀ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥିବା ପରେ :-

୧. ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୌଣସି କାମ କରିବାକୁ ବାରଣ କରନ୍ତୁ।

୨. ଯଦି କୌଣସି ଅଂଶରେ କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ, ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ।

୩. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ରକମ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ରୋଗୀର ଗୋଡ଼ ହାତକୁ ଜୋରରେ ମାଡ଼ିବସି ବାତ ମାରିବାରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଗୋଡ଼ ହାତ ଛାଟିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ଭିତରେ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକରେ ଘନ ଘନ ହଁଢୋର ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ହେତୁ ତାହା ଛିଣ୍ଡିବାର ଏପରିକି ନରମ ହାଡ଼ ସବୁ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ।

୨. ଚାମଚ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଲୁହା ବା ଟାଣ ଜିନିଷ ଦୁଇ ଧାଡ଼ି ଦାନ୍ତ ମଝିରେ ଜବରଦସ୍ତ ଓ ବଳପୂର୍ବକ ପୂରାଇ ପାଟି ମେଲା ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଟି ଓ ଜିଭ ବେଶି ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

୩. ଯଦି ରୋଗୀକୁ ଏକାଦିନକେ ଦୁଇଥର ବାତ ମାରେ, ତୁରନ୍ତ ତାକୁ ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ବାତ ମାରୁଥିବା ସମୟରେ ପାଟିରେ କିଛି ଖାଇବାକୁ ବା ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ :-

ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ । ନଚେତ୍ ରୋଗୀର ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏହା ଆଞ୍ଚ ଆଣିଥାଏ । ତେବେ ଡାକ୍ତର ଆସି ପହଞ୍ଚିବା କିମ୍ବା ରୋଗୀକୁ ନେଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ଭିତରେ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକ ସାମାନ୍ୟ କିଛି ଉପଚାର କରିପାରେ ।

ହାର୍ଟ୍ ଆଟାକ୍ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ରୂପ ନେଇଥାଏ । ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ହିଁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାର ରୂପ ହେଲା :-

୧. ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର :- ଆଞ୍ଜାଇନା, କରୋନାରୀ ଅକ୍ଲୁଜନ୍ ବା ଚେଷ୍ଟପେନ୍

୨. ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର :- ଆକ୍ୟୁଟ୍ କଞ୍ଜେଷ୍ଟିଭ୍ ହାର୍ଟ୍ ଫେଲୋର୍ ।

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ହାର୍ଟ ଆଟାକ : ଆଞ୍ଜାଇନା, କରୋନାରୀ ଅକ୍ଲୁଜନ୍ ବା ଚେଷ୍ଟପେନ୍ :-

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଉଥିବା କୌଣସି ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତ ବାହୀ ନାଳୀ କୌଣସି କାରଣରୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ସାଧାରଣତଃ ଏହିପରି ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ ।

କ'ଣ ହୁଏ ?

୧. ରୋଗୀର ବାଁ ପଟ ଛାତିରେ ଉତ୍କଟ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ଓ ରୋଗୀକୁ ହଠାତ୍ ନିଦରୁ ଉଠାଇ ଦିଏ ।

୨. ଏହି ପୀଡ଼ା ବେକ, ବେକର ପଛପଟ ଓ କାନ୍ଧ ବାଟ ଦେଇ ବାମହାତର ପାପୁଲି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗତି କରି ପାରେ ।

୩. ଦେହ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ ।

୪. ଦେହର ରଙ୍ଗ ପାଣ୍ଡୁର କିମ୍ବା ନୀଳ ହୋଇଯାଏ ।

୫. ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୬. ଖୁବ୍ ଝାଳ ବହେ ।

୭. ନାଡ଼ୀ କ୍ଷୀଣ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଜୋରରେ ଚାଲେ । ବେଳେ ବେଳେ ନାଡ଼ୀ ହାତକୁ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୮. ଅଇ ଲାଗିପାରେ କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ହୋଇ ଯାଇପାରେ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ରୋଗୀ ପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୨. ମୁଣ୍ଡତଳେ ଦୁଇ ତିନିଟି ତକିଆ ରଖି ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଠାଇ ଚିତ୍ କରି ଶୁଅନ୍ତୁ ।

୩. କିମ୍ବା ରୋଗୀର ପିଠି ପଟକୁ ଆଉଜାଇ (back rest) ଦେଇ ବସାନ୍ତୁ ।

୪. ଲୁଗାପଟା ସବୁ ଢିଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ଘର ଭିତରକୁ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୬. ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ରୋଗୀ ଦେହରୁ ଝାଳ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. ଦେହକୁ ଉଷ୍ମ ରଖନ୍ତୁ ।

୮. ରୋଗୀମନରେ ଦୃଢ଼ତା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ । ତାକୁ ଭୟଭୀତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଉଛି ବୋଲି ତା' ମନରେ ପ୍ରତ୍ୟୟ ଆଣନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :- ସାମାନ୍ୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ପେଟର ଅମ୍ଳ ବା ବାୟୁଦୋଷ ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ଉପର ଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣମାନ ମୃଦୁ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ । ତେଣୁ ଏହିଭଳି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ଜାଣିବା ମାତ୍ରେ ତାହା ହାର୍ଟ୍ ଆଟାକ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଧରି ନେଇ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । କାରଣ ସାମାନ୍ୟ ହେଳା କରିଦେଲେ ଜୀବନ ସଂକଟମୟ ହୋଇଯାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ହାର୍ଟ୍ ଆଟାକ୍ :- ଆକ୍ୟୁଟ୍ କଂଜେଷ୍ଟିଭ୍ ହାର୍ଟ୍ ଫେଲୋର୍-

ଏକ ଦୁର୍ବଳ ହୃତପିଣ୍ଡ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ରକ୍ତ ପମ୍ପ୍ କରିବାକୁ ହଠାତ୍ ଅସମର୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ ।

କ'ଣ ହୁଏ ?

୧. ରୋଗୀ ହଠାତ୍ ନିଦରୁ ଉଠି ପଡ଼େ ।

୨. ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ ।

୩. ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରୁ ଲସାତକ ବାହାରି ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଭିତରେ ଜମା ହୋଇ ଯାଏ ।

୪. ଦେହର ରଙ୍ଗ ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଏ କିମ୍ବା ପାଣ୍ଡୁର ହୋଇଯାଏ ।

୫. ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।
୬. ପାଣି ଭିତରେ ପବନ ଛାଡ଼ିଲେ ଯେପରି ଶୁଭେ, ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଶବ୍ଦ ସେହିପରି ହୁଏ । (ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀ ପରି ନୁହେଁ ।)
୭. ଛାତିରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଙ୍ଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ନାହିଁ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ଡାକ୍ତର ଦେଖିବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀକୁ ନ ଶୁଆଇ ବସାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
୨. ତା'ର ପିଠ ପଟେ ଓ ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ଉଚ୍ଚ ତକିଆ ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୩. ପୋଷାକ ପତ୍ର ଢିଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
୪. ଦେହକୁ ଉଷ୍ମ ରଖନ୍ତୁ ।
୫. ପୂର୍ବପରି ରୋଗୀକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ :-

ମସ୍ତିଷକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବ୍ୟାହତ ହୋଇଗଲେ କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ ଭିତରେ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେଲେ ସାଧାରଣତଃ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ରୋଗୀ ଅଚେତ ବା ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

ଅଚେତାବସ୍ଥାର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରି ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ପତନ (Falls) :-

ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଖୁବ୍ ସମସ୍ୟାବହୁଳ ଅବସ୍ଥା । ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥଳେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ପତନ ଘଟୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଘର ଭିତରେ ମୂଥା-ଗାଧୁଆ ଘର, ପାଇଖାନା, ଅଗଣା, ରୋଷେଇ ଘର, ପାହାଚ ଉପର ପ୍ରଭୃତିରେ ଏହା ଘଟିଥାଇ ପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ପାଇଖାନା, ଗାଧୁଆଘର ଓ ଅଗଣା ଭିତରେ ସାବଧାନତା :-

୧. ଚଟାଣକୁ ସବୁଦିନେ ଘଷି ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ ।
୨. ଶିଉଳି ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ପାଇଖାନା ବା ଗାଧୁଆସ୍ଥାନକୁ ଅତି ଉଚ୍ଚ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪. ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ପଡ଼ିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥିଲେ ବାଡ଼ିଧରି ଯାଆନ୍ତୁ ।

ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ କେମିତି ପଡ଼ନ୍ତି ?-

୧. ଗୋଡ଼ ଖସିଗଲେ ।

୨. ଚଟାଣରେ ଥିବା ପିଲାଙ୍କ ଖେଳନା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଝୁଣ୍ଟି ପଡ଼ିଲେ ।

୩. ଇଜି-ଚେୟାର୍‌ର ଉଚ୍ଚତା ଖୁବ୍ କମ ହୋଇଥିଲେ ।

୪. କୌଣସି ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ତାର, ଟେଲିଫୋନ ତାର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦ୍ୱାରା ଛନ୍ଦି ହୋଇଗଲେ ।

୫. ଚଟାଣରେ ବିଛା ଯାଇଥିବା ଗାଲିଚା ମଝିରେ ମଝିରେ ଖସି ଯାଇ ଉଠି ଯାଇଥିଲେ ।

୬. ଅତି ନରମ ଚପଲ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଚପଲର ତଳିପା ଖୁବ୍ ଘୋରି ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ।

୭. ଚାଲୁଥିବା ବେଳେ ଖୁବ୍ ଲମ୍ବାବାଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ।

୮. ଚଷମା କାଚର ଶକ୍ତି ଆଖିକୁ ଠିକ୍ ଖାପ ଖାଉ ନଥିଲେ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ରୋଗୀକୁ ପଡ଼ି ଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ହଠାତ୍ ଉଠାଇ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ପ୍ରଥମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ, ରୋଗୀର ଚେତା ଅଛି କି ନା । ଯଦି ଚେତା ନ ଥାଏ, ଅଚେତାବସ୍ଥାର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

୩. ଯଦି କୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ, ତୁରନ୍ତ ତାହା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।

୪. ଅନେକ ଲୋକ ପଡ଼ିଯିବା ମାତ୍ରେ ହଠାତ୍ ଆପେ ଆପେ ଗୋଡ଼ରେ କିମ୍ବା ହାତରେ ଭରା ଦେଇ ଉଠିଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ରୋଗୀକୁ ସେପରି ଭାବରେ ଉଠିବାକୁ ବାରଣ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଯଦି ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ତାହା ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ବହୁଳ ହୋଇଯାଏ ।

୫. କୌଣସି କ୍ଷତ ହୋଇଥିଲେ ତା'ର ଡ୍ରେସିଂ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ଡ୍ରେସିଂ କରୁଥିବା ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ହଲ ଚଲ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।
୭. କୌଣସି ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଛି କି 'ନା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ। ଯଦି ଭାଙ୍ଗିଥାଏ, ଅଚଳୀକରଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ।
୮. କୌଣସି ଦାନ୍ତ ଭାଙ୍ଗିଛି କି ନା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ। ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ପାଟି ଭିତରେ ଥିଲେ ତାହାକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
୯. ଯଦି ରୋଗୀ ସ୍ୱାଭାବିକ ଥାଏ, ତାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ତା' ପୂର୍ବରୁ ପାଖରେ ଥିବା ଜିନିଷ ପତ୍ର ସବୁକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ।
୧୦. ରୋଗୀକୁ ନେଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ।

ପଡ଼ିଯାଇଥିବା ଓ ନିଜେ ଉଠି ପାରୁଥିବା ରୋଗୀକୁ କେମିତି ଉଠାଇବେ ?-

୧. ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀର ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଭରାଦେଇ ମୁହଁମାଡ଼ି ଅର୍ଥାତ୍ ପେଟ ତଳକୁ କରି ବସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
୨. ରୋଗୀ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ତା'ର ଦୁଇ ପାଦର ଦୁଇ ପଟେ ନିଜେ ଗୋଡ଼ ଦେଇ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ।
୩. ନିଜ ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖି ଅଣ୍ଟା ପାଖରେ ଆଗକୁ ନଇଁ ପଡ଼ନ୍ତୁ।
୪. ରୋଗୀର ଦୁଇ ଅଣ୍ଟା ପାଖରେ ହାତ ରଖି ଧରନ୍ତୁ।
୫. ଧୀରେ ଧୀରେ ରୋଗୀକୁ ଉଠାନ୍ତୁ; ଯେପରି ତା'ର ଦେହର ଓଜନ ତା'ର ଦୁଇ ହାତ ଓ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଭିତରେ ବାଣ୍ଟି ହୋଇ ରହିବ।
୬. ଗୋଟିଏ ଚୌକି ବା ନୀଚ ଷ୍ଟୁଲ୍ ରୋଗୀ ଆଗରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ।
୭. ରୋଗୀର ହାତକୁ ଚୌକି ବା ଷ୍ଟୁଲ୍‌ର ସିଟ୍ ଉପରେ ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।
୮. ଗୋଟିଏ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଆଗପଟକୁ ଉଠାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଯେପରି ସେ ଚୌକି ଉପରକୁ ନଇଁ ପଡ଼ିବା ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବ।
୯. ରୋଗୀ ଯେଉଁ ଆଣ୍ଠୁଟି ମାଡ଼ିଥିବ, ଆପଣ ସେହି ପଟକୁ ଘୁଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତୁ।
୧୦. ରୋଗୀର ସେହି ପାଖର କାଖତଳେ ଆପଣଙ୍କ ଗୋଟିଏ ହାତ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟ ହାତରେ ରୋଗୀର ସେହି ପଟର କହୁଣିକୁ ଧରନ୍ତୁ।
୧୧. ତା' ପରେ ରୋଗୀକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଠାଇ ଠିଆ କରନ୍ତୁ।

ପଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଓ ଗୋଡ଼ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ରୋଗୀକୁ କେମିତି ଉଠାଇବେ ?-

୧. ରୋଗୀକୁ ଚଟାଣରେ ବସାଇ ଦେଇ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ତା' ଆଗରେ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଗୋଟିଏ ନୀଚ ଷ୍ଟୁଲ୍‌କୁ ତା'ର ପଛପଟେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ରୋଗୀକୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ନଇଁ ଦୁଇହାତକୁ ପଛପଟକୁ ବୁଲାଇ ଷ୍ଟୁଲ୍ ଉପରେ ଭରା ଦେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

୪. ରୋଗୀର ପଛପଟେ ଠିଆ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଠାଇ ତାକୁ ଷ୍ଟୁଲ୍ ଉପରେ ବସିବା ଭଳି ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ଆସନ୍ତୁ ।

୫. ରୋଗୀର ପଛପଟେ ଏକ ଚୌକି ରଖି ଷ୍ଟୁଲ୍‌ଟିକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଧୀରେ ଧୀରେ ରୋଗୀକୁ ଚୌକି ଉପରେ ବସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପଡ଼ିଯାଇଥିବା ଓ ଗୋଡ଼ହାତ ଆଦୌ ଚଳାଇ ନ ପାରୁଥିବା ରୋଗୀକୁ କେମିତି ଉଠାଇବେ ?-

୧. ରୋଗୀକୁ ଏକ ନିରାପଦ ତଥା ଆରାମ ଦାୟକ ଅବସ୍ଥାନରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କମଳ ଆଣନ୍ତୁ ଓ ଆଉ ଜଣେ ସାହାଯ୍ୟକାରୀଙ୍କୁ ଡାକନ୍ତୁ ।

୩. କମ୍ବଳର ଅଧାଅଧି ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୁଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଅଂଶଟିକୁ ରୋଗୀ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୪. ଗୁଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଅଂଶ ଦେଇ ରୋଗୀକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୁଲାଇ କମଳର ବିଛା ହୋଇଥିବା ଅଂଶକୁ ନେଇ ଆସନ୍ତୁ ।

୫. ତା' ପରେ ଗୁଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଅଂଶକୁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ କମ୍ବଳର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ହିଁ ରହିଥିବ ।

୭. ଜଣେ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡ ପାଖରେ ଓ ଜଣେ ପାଦ ପାଖରେ ରହି ଦୁଇ ହାତରେ କମଳକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରନ୍ତୁ ।

୮. ଧୀରେ ଧୀରେ କମଳ ସହିତ ରୋଗୀକୁ ଉଠାଇ ବିଛଣାକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

ପଡ଼ି ଯିବାଟାକୁ ସବୁବେଳେ ସାଧାରଣ ବା ସାମାନ୍ୟ ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ମସ୍ତିଷାଘାତର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ଥିବା ପରି ଜଣା ପଡୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ସ୍ପ୍ରେନ୍ ବା ମକଚି ଯିବା ବା ଜଖମ ହେବା :-

ଗଣ୍ଠି ବା ଖଞ୍ଜା ସହିତ ଲାଗି ରହିଥିବା ଯେ କୌଣସି ମାଂସରଜ୍ଜୁ ବା ଲିଗାମେଣ୍ଟ୍ ଅତ୍ୟଧିକ ଟାଣି ହୋଇଗଲେ କିମ୍ବା ତାହାର କିଛି ଅଂଶ ଛିଣ୍ଡିଗଲେ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ ।

କ'ଣ ହୁଏ ?

୧. ପ୍ରଭାବିତ ଗଣ୍ଠି ଜାଗାଟି ଫୁଲିଯାଏ ।
୨. ଖୁବ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।
୩. ଗଣ୍ଠି ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚଳାଚଳ କରିପାରେ ନାହିଁ ।
୪. ଚର୍ମତଳେ ଥିବା ରକ୍ତନଳୀ ଫାଟିଯିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଉପର ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ବିନ୍ଦୁ ବିନ୍ଦୁ ହୋଇ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ବାହାରେ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ତୁରନ୍ତ ବରଫ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ପାଣିର ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଯେତେ ଶୀଘ୍ର କରାଯାଇ ପାରେ ସେତେ ଭଲ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଫୁଲା କମିଯାଏ ।
୨. ବରଫ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡାପାଣି ନ ମିଳିଲେ ଗୋଟିଏ କନାକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ପ୍ରଭାବିତ ଗଣ୍ଠି ଉପରେ ୩/୪ ପରସ୍ତ କରି ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୩. ଏହାକୁ ଘଣ୍ଟାଏ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରତି ୫/୬ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ଏହା ଉପରେ ପାଣି ଢାଳୁଥାନ୍ତୁ ।
୪. ପ୍ରଭାବିତ ଗଣ୍ଠିଟିକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ନେଇ କରି ରଖନ୍ତୁ ।
୫. ଯଦି ହାଡ଼ ଫାଟି ଯାଇଥିବାର ସାମାନ୍ୟତମ ସୂଚନା ପାଅନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।
୬. ଗଣ୍ଠିଟିକୁ ଅଯଥାରେ ହଲଚଲ କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହିପରି ଗଣ୍ଠି ସାଧାରଣତଃ ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ ।

ସାବଧାନତା:-

୧. ଏହି ସ୍ଥାନରେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଜୋରରେ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଲିଗାମେଣ୍ଟ୍ ଆହୁରି ଛିଣ୍ଡିଯାଏ । ହାଡ଼ ସାମାନ୍ୟ ଫାଟିଗଲେ ତାହା ଆହୁରି ମେଲା ହୋଇଯାଏ ।

୨. ଓଦା କନା ବାନ୍ଧିବା ବେଳେ ଅତି ଜୋରରେ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା କର୍ମତଳେ ଥିବା ରକ୍ତନାଳୀ ଓ ସ୍ନାୟୁ ଉପରେ ଅଯଥା ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୩. ଗରମ ସେକ କିମ୍ବା ଗରମ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪. ଆଣ୍ଠୁ କିମ୍ବା ବଳାଗଣ୍ଠିରେ ସ୍ପ୍ରେନ୍ ହୋଇଥିଲେ ରୋଗୀକୁ ଅଧିକା ଚାଲିବାକୁ ବାରଣ କରନ୍ତୁ ।

ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ :-

କୌଣସି ମାଂସପେଶୀର ତନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଟାଣି ହୋଇଗଲେ କିମ୍ବା ଛିଣ୍ଡିଗଲେ ସାଧାରଣତଃ ଏହିପରି ଅବସ୍ଥା ହୋଇଯାଏ ।

କେମିତି ହୁଏ ?

୧. ହଠାତ୍ ଡେଇଁ ପଡ଼ିଲେ ।

୨. ହଠାତ୍ କୌଣସି ଜିନିଷ ଦୂରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେଲେ ।

୩. ମାଂସଳ ସ୍ଥାନରେ କେହି ଜଣେ ଜୋରରେ ଆଘାତ କଲେ ଇତ୍ୟାଦି ।

କ'ଣ କରିବେ ?

ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ସ୍ପ୍ରେନ୍ ପରି । ତେଣୁ ସେହି ସବୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ଓ ସେହି ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।

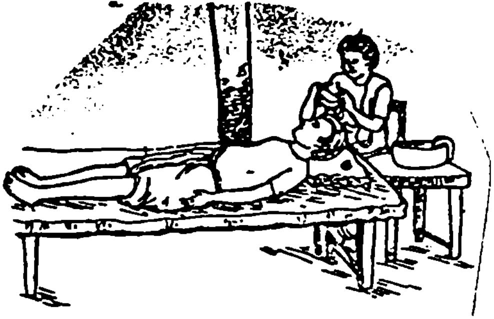
ଜ୍ୱର :-

ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ୯୯° F ରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ସାଧାରଣତଃ ଜ୍ୱର ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବିବାକୁ ହୁଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ୧୦୪-୧୦୫° F ତାପମାତ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯାଏ । ଦେହର ଏହି ବର୍ଦ୍ଧିତ ତାପମାତ୍ରାକୁ କମାଇବା ହିଁ ଜ୍ୱର ଚିକିତ୍ସାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ରୋଗୀ ମୁଣ୍ଡରେ ପାଣି ପଟି ପକାନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ କନାକୁ ମୋଟା କରି ଭାଙ୍ଗି ପ୍ୟାଡ୍ ଆକାରର କରନ୍ତୁ । ତାକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ବୁଡାଇ ଅଧା ଚିପୁଡ଼ି ରୋଗୀର କପାଳ

ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର-୧୦୯) ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପରେ ପଟିଟି ଗରମ ହୋଇଗଲେ ପୁଣି ଥରେ ପାଣିରେ ବୁଡାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ତାପମାତ୍ରା ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିପରି କରନ୍ତୁ ।



୨. ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଦେହକୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଗୋଟିଏ ରବର ମୁଣାରେ ବରଫ ଗୁଣ୍ଡ ପୂରାଇ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୪. ଘରର କବାଟ ଝରକା ସବୁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପଙ୍ଖା ଖୋଲି ପବନ ଚଳାଚଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୫. ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ଅଧିକ ବଢ଼ି ଯାଇଥିଲେ ରୋଗୀ ଦେହରେ ଓଦା କନା ଗୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ କିମ୍ବା ରୋଗୀକୁ ପାଣି କୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୬. ରୋଗୀକୁ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଜ୍ୱର ଏକ ରୋଗ ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ଲକ୍ଷଣ ମାତ୍ର । ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଜ୍ୱର କମାଇବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ଉପରଲିଖିତ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଭିତରୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିକୁ ହିଁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିକରେ ତାପମାତ୍ରା ନ କମିଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।

୩. ଏଥିପାଇଁ ଅତି ଥଣ୍ଡା ବା ବରଫ ମିଶା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪. ଖୁବ୍ ଜୋରରେ କମ୍ପ ନ ହେଉଥିଲେ ରୋଗୀ ଦେହରେ କୌଣସି ଚଦର ବା କମ୍ବଳ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫. ଘରର କବାଟ ଝରକା ଆଦୌ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଜଳହୀନତା ବା ଜଳଶୁଷ୍କତା :- (Dehydration)

ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଗଲେ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା ହୁଏ, ତାହାକୁ ଜଳ ହୀନତା ବା ଜଳଶୁଷ୍କତା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ତିନି ପ୍ରକାରର ରୂପ ନେଇଥାଏ, ଯଥା :-

୧. ସାମାନ୍ୟ ଜଳଶୁଷ୍କତା ।
୨. ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଜଳଶୁଷ୍କତା ।
୩. ସାଘାଂତିକ ଜଳ ଶୁଷ୍କତା ।

କାହିଁକି ହୁଏ ?

୧. ଅତ୍ୟଧିକ ତରଳ ଝାଡ଼ା ।
୨. ଅତ୍ୟଧିକ ବାନ୍ତି ।
୩. ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ।
୪. 'ସକ୍' ଅବସ୍ଥା ।
୫. ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

କ'ଣ ହୁଏ ?

୧. ଜିଭ ଓ ପାଟି ଶୁଖିଯାଏ ।
୨. ଖୁବ୍ ଶୋଷ ହୁଏ ।
୩. ପରିସ୍ରା ଅଳ୍ପ ହୁଏ ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।
୪. ଆଖି ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ ।
୫. ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା ଓ ପାଉଁଶିଆ ଦିଶେ ।
୬. ଚର୍ମକୁ ଚିମୁଟିଲେ ଟାଣି ହୋଇ ଆସେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଚର୍ମ ତା'ର ନମନୀୟତା ହରାଏ ।
୭. ଦେହର ଓଜନ କମିଯାଏ ।
୮. ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ତୁକୁତୁକି ଦବିଯାଏ ।
୯. ରୋଗୀ ବାରମ୍ବାର ଓଠକୁ ଚାଟେ ।

କ'ଣ କରିବେ :-

୧. ତରଳ ଝାଡ଼ାର ଚିକିତ୍ସାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ଲେମ୍ବୁ, ଲୁଣ ଓ ଚିନିର ସର୍ବତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ବାରମ୍ବାର ପିଇ ମଧ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ଘଟିଲେ ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଜଳଶୁଷ୍କତା ସାଘାଂତିକ ହୋଇଥିଲେ ବା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଲାଗି ରହିଲେ ମୂତ୍ର ଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଆଞ୍ଚ ଆସେ ଏବଂ ଏହା ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ହରାଇ ବସିବା ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ରୋଗୀକୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରନ୍ତି, ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ପ୍ରାଣହାନି ହେବାର ଆଶଂକା ରହିଥାଏ ।

ବଥ :-

ଚର୍ମରେ ଥିବା ବାଳ ମୂଳ ବୀଜାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ବଥ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ନାଲି ପଡ଼ି ଓ ଦରଜ ହୋଇ ଏହା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ପରେ ଏଥିରେ ପୂଯ ହୋଇଯାଇ ଖୁବ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଏଥି ଯୋଗୁଁ ଜର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଫାଟି ଯାଇ ପୂଯ ବାହାରି ଗଲେ ବଥ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଅନୁସାରେ ବଥକୁ ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଥାଏ । ତାହା ହେଲେ :-

୧. ଦେହରେ ହେଲେ- ବଥ
୨. ମୁହଁରେ ହେଲେ - ବ୍ରଣ
୩. ଆଖିରେ ହେଲ- ଆଲୁଅ
୪. ଗୋଡ଼, ହାତ, ଜଘଂ ଆଦିରେ ହେଲେ- ବାଳମୂଳିଆ
୫. ମଳଦ୍ୱାରରେ ହେଲେ- ମଳକଣ୍ଟକ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ବଥଟିଏ ହେଲେ ତାକୁ ଛୁରୀରେ କାଟି ସଫା କରି ଦେବାକୁ ସମସ୍ତେ ତତ୍ପର ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ହଠାତ୍ ଏମିତି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ଅଧିକାଂଶ ବଥ ଆପେ ଆପେ ଫାଟିଯାଇ ପୂଯ ବାହାରିଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ କିଛି କରିବା ଦରକାର ନାହିଁ । କେବଳ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ରୁହନ୍ତୁ ।

୩. ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ବଥ ଉପରେ ବରଫ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ହୁଏତ ବଥ ବସିଯାଇ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏପରି କରିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ବସିଗଲେ ତାହା ପୁଣି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ବାହାରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

୪. ବଥ ହେଲେ ତା' ଉପରେ ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ ପାଣି ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ୮-୧୦ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ଦିଅନ୍ତୁ । ବଥ ତା'ର ମନକୁ ମନ ଫାଟି ପୂଯ ବାହାରି ଯିବ ।

୫. ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଭିତରେ ବଥ ନ ଫାଟିଲେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଛୁଞ୍ଚିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ସେଥିରେ ବଥର ସବା ଉପର ଅଂଶଟିକୁ ସାମାନ୍ୟ ଫୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଚିପି ପୂଯ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଡ୍ରେସିଂ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ଚିପି ପୂଯ ବାହାର କରିବା ବେଳେ ବଥର ମଞ୍ଜିଟି (ପୂଯ ଓ କୋଷର ଅଂଶ) ଯେପରି ବାହାରି ଆସେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. ବଥଟି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଖିଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡ୍ରେସିଂ କରୁଥାନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ବଥ ଫାଟି ଯିବା ପରେ ତା' ଦେହରେ ଆଉ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ନାକ ତଳ ଓ ପାଟିର ଚାରିପଟ ଅଂଶ ହେଉଛି ଦେହର ସବୁଠାରୁ ବିପଦ ଶଂକୁଳ ଅଞ୍ଚଳ । ଏଠାରେ ବଥ କିମ୍ବା ବ୍ରଣ ହେଲେ ନିଜେ କିଛି ନକରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ଆଖିର ଆଲୁଅ :-

ଆଖିର ଆଲୁଅ ହେଉଛି ବଥର ଏକ ବିଶେଷ ରୂପ । ଆଖି ପତାର ବାଳ ମୂଳରେ ଏହା ହୋଇଥାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ବରଫ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

୨. ବଥ ହୋଇଯିବା ପରେ ଗରମ ସେକ ଦେଇ ଫଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଆଖି ପତାର ଯେଉଁ ବାଳ ମୂଳରେ ଏହା ହୋଇଥାଏ, ତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ସେହି ବାଳଟିକୁ ଆସ୍ତେ ଟୁଇଜର୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଓପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ବଥ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଆଖିର ଆଲୁଅରେ ବାରମ୍ବାର ହାତ ମାରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. କାହା କଥାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଏଥିରେ ଛେପ, ଲାଳ, କ୍ଷୀର ପ୍ରଭୃତି କିଛି ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲେ ବାରମ୍ବାର ଆଲୁଅ ଉଠିଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖରେ ଆଖି ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ଘିମିରି :-

ଖରାଦିନେ ଦେହରେ ଘିମିରି ବାହାରି ଭାରି ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗେ । ଦେହକୁ କଣ୍ଟା ଫୋଡ଼ି ହୋଇଯିବା ପରି ଲାଗେ ଓ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ଦିଏ । କୁଣ୍ଡାଇ କୁଣ୍ଡାଇ ଦେହ ପୋଡ଼ି ଉଠେ, ଖୁବ୍ ଅାଶ୍ୱସ୍ତି ଲାଗେ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦେହକୁ ଆବରଣ ମୁକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ଦିନରେ ନ ହୋଇ ପାରିଲେ ରାତିରେ ପୂରାପୂରି ଖାଲି ଦେହରେ ଶୁଅନ୍ତୁ ।

୨. ସୂତା କନାର ଢିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।

୩. ଦେହରେ ଝାଳକୁ ଜମି ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶୁଖିଲା ତଉଲିଆରେ ବାରମ୍ବାର ଝାଳ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଦିନ ଭିତରେ ଦୁଇ ଚାରିଥର ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଘଷି ହୋଇ ଗାଧାନ୍ତୁ ।

୫. ଘିମିରି ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବାରମ୍ବାର ବରଫ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

୬. ବାହାରେ ଥିବା ସମୟରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଛାଇରେ ରହନ୍ତୁ ।

୭. ଏଥିପାଇଁ ଘିମିରି ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରି ପାରନ୍ତି ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଘିମିରିକୁ ଅତି ଜୋରରେ କୁଣ୍ଡାନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୁଣ୍ଡାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତର ନଖକୁ ଭଲ ଭାବରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଘିମିରିକୁ କୁଣ୍ଡାଇବା ପାଇଁ କୌଣସି ପଇସା ବା ମୁଦ୍ରା, ପାନିଆଁ, ଧାତବ ଦ୍ରବ୍ୟ, କାଠଦ୍ରବ୍ୟ କିମ୍ବା ସେହିପରି ଆଉ କିଛି ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ଘିମିରିରେ ପୂଯ ହୋଇଗଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

କୀଟ ଦଂଶନ ବା ନାହୁଡ଼ ମାରିବା :-

ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ କୀଟ ଦଂଶନ କରିବା ଏକ ଅତି ମାମୁଲି କଥା ଏବଂ ଏହା ବେଳେ ବେଳେ ଉତ୍କଟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

କେଉଁ କେଉଁ କୀଟ ଦଂଶନ କରନ୍ତି :-

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଯେଉଁ ସବୁ କୀଟ ମଣିଷକୁ ଦଂଶନ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ହେଲେ- ବିଛା, ବିରୁଡ଼ି ଓ ମହୁମାଛି ।

କ'ଣ ହୁଏ ?

୧. ଦଂଶନ ସ୍ଥାନରେ ଖୁବ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।
୨. ଦଂଶନ ସ୍ଥାନଟି ଫୁଲିଯାଏ ।
୩. ନାଲି ଦାଗ ହୋଇଯାଏ ।
୪. ଛୋଟ ଫୋଟକା ମଧ୍ୟ ବାହାରି ପାରେ ।
୫. ଦେହ ସାରା ଜୋରରେ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ।
୬. ଛିଙ୍କ ଓ ବାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।
୭. ଦେହ ହାତ ଆଦି ଫୁଲି ଯାଇ ପାରେ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ପ୍ରଥମେ ନାହୁଡ଼କୁ କାଢ଼ି ଦେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଛୁଞ୍ଚ ବା ଛୁରୀକୁ ଗରମ କରିବା ପରେ ସେଥିରେ ଚାଞ୍ଚି ବା ଉଖାରି ନାହୁଡ଼କୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଖଣ୍ଡେ ଦର ପାଚିଲା କଦଳୀ କିମ୍ବା ଫାଳେ ଉଲି ପିଆଜକୁ କାଟି ଦଂଶନ ଜାଗାରେ ଘଷନ୍ତୁ । ନାହୁଡ଼ ବାହାରି ଆସିବ ।

୩. ଦଂଶନ ଜାଗାକୁ ସାବୁନ ଓ ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ସେଠାରେ ବରଫ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ରୋଗୀକୁ ଖୋଲା ପବନରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ନାହୁଡ଼କୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଚିପି ନଖରେ କାଢ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ନାହୁଡ଼ ଚିପି ହୋଇ ସେଥିରୁ ବେଶି ବିଷ ବାହାରେ ।

୨. ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଅବସ୍ଥା ଉପୁଜିଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ :-
(କ) ଦେହ ହାତ ଅତିଶୟ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଲେ ।
(ଖ) ଦେହ, ହାତ, ମୁହଁ ଆଦି ଅତି ଫୁଲିଗଲେ ।
(ଗ) ଘନ ଘନ ଛିଙ୍କ ହେଲେ ବା ବାନ୍ତି ହେଲେ ।
(ଘ) ଛେପ ଢୋକିବାକୁ କଷ୍ଟ ହେଲେ ।
(ଙ) ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଲେ ।
(ଚ) ରୋଗୀକୁ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯିବା ପରି ବୋଧ ହେଲେ ।

ସଁ ବାଳୁଆ ଲାଗିବା :-

ସଁ ବାଳୁଆର ଲୋମ ଦେହରେ ଲାଗିଲେ ଖୁବ୍ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ, ଫୁଲିଯାଏ, କଣ୍ଟା ଫୁଟିଗଲା ପରି ଲାଗେ ଓ ଅଶ୍ୱସ୍ତି ଲାଗେ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଚିମୁଟା ବା ଟୁଇଜର୍‌ରେ ସଁବାଳୁଆର ଲୋମସବୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ।

୨. ଦୁଇ ତିନି ଖଣ୍ଡ ଲ୍ୟୁକୋପ୍ଲାଷ୍ଟ୍ କାଟି ଥର ଥର କରି ତା' ଉପରେ ଲଗାଇ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଲୋମସବୁ ବାହାରି ଆସିବ ।

୩. ଲୋମସବୁ ବାହାରି ଆସିବା ପରେ ସାବୁନ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ବରଫ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସର୍ପ ଦଂଶନ :-

ସାପ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଦେଖାଯାନ୍ତି, ଯଥା- ବିଷଧର ସାପ ଓ ବିଷହୀନ ସାପ । ବିଷହୀନ ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ବିଶେଷ କିଛି ଚିନ୍ତା କରିବାର ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବିଷଧର ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ପ୍ରାୟ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ବିଷକ୍ରିୟା ଜଣା ପଡ଼ିଯାଏ । ବିଷଧର ସାପ ପୁଣି ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର ରହିଥାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ହେଲା ଗୋଖର ବା ନାଗ ଶ୍ରେଣୀୟ ସାପ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଲା ବୋଡ଼ା ଶ୍ରେଣୀୟ ସାପ । ଶ୍ରେଣୀ ଭେଦରେ ବିଷକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପ ନେଇଥାଏ ।

କ'ଣ ହୁଏ ?

୧. ଦାନ୍ତ ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯାଏ ।

୨. ଦଂଶନ ସ୍ଥାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।

୩. ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ।

୪. କ୍ଷତର ଚାରିପଟ ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଏ ।

୫. ଗୋଖର କିମ୍ବା ନାଗ ଶ୍ରେଣୀର ସାପ କାମୁଡ଼ିଥିଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳର କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ :-

(କ) ବିଷ ସ୍ନାୟୁ ଦେହରେ ଚରିଯାଏ

(ଖ) ରୋଗୀର ଆଖିପତା ପଡ଼ିଯାଏ ।

(ଗ) ସବୁ ଜିନିଷ ଦୁଇ ଦୁଇଟା ଦିଶେ ।

(ଘ) ହାତଗୋଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପାରାଲିସିସ୍ ହୋଇଯାଏ ।

(ଙ) ରୋଗୀ ବେହୋସ୍ ହୋଇ ଯାଇ ପାରେ ।

(ଚ) ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

୨. ବୋଡ଼ା ଶ୍ରେଣୀୟ ସାପ କାମୁଡ଼ିଥିଲେ ଏହା ରକ୍ତନଳୀ ଓ ରକ୍ତ କୋଷର ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ତେଣୁ :-

(କ) ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ।

(ଖ) ମୁଣ୍ଡ ଭ୍ରମ ହୁଏ ।

(ଗ) ବାନ୍ତି ହୁଏ ।

(ଘ) କଫରେ ରକ୍ତ ପଡ଼େ ।

(ଙ) ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ।

(ଚ) ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼େ ।

(ଛ) ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ଅବସନ୍ନ ହୋଇ ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

(ଜ) ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ସର୍ପଦଂଶନ ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀର ଯେତିକି କ୍ଷତି ନ ହୁଏ, ମନରେ ଭୟ ତଥା 'ସକ୍' ହୋଇଯିବା ଯୋଗୁଁ ତା'ର ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୁଏ । ତେଣୁ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀକୁ ''ଭୟ କର ନାହିଁ'' ବୋଲି ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଦଂଶନ ସ୍ଥାନର ଉପରକୁ ଖଣ୍ଡେ ମୋଟା କନା, ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍, ତଉଲିଆ, ଧୋତି ବା ଶାଢ଼ୀରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଚାପ ଦେଇ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରତି ଅଧ ଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅତି ଜୋରରେ ଚାପ ଦେଇ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ଦଂଶନ ସ୍ଥାନକୁ ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ବରଫ ମିଳିଲେ ତୁରନ୍ତ ତାହା ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ଦଂଶନ ସ୍ଥାନକୁ ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର ଛୁରୀ ବା ବ୍ଲେଡ୍‌ରେ ୩ ମି. ମି. ଗଭୀର କରି ଚିରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ନଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚିରା ହୋଇଥିବା ଜାଗାରୁ ରକ୍ତ ସହିତ ବିଷକୁ ଶୋଷି କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

୮. ରୋଗୀକୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ନିଜ ପାଟିରେ ଶୋଷି ବିଷ ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ପାଟିରେ ସାମାନ୍ୟତମ କ୍ଷତ ହୋଇଥିଲେ ସେଥିରେ ବିଷ ପ୍ରବେଶ କରି ଆପଣ ମଧ୍ୟ ବିଷକ୍ରିୟାର ଶିକାର ହୋଇଯିବେ ।

୨. ନଳୀରେ ଶୋଷିବା ବେଳେ ବିଷ ଆପଣଙ୍କ ପାଟିକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ତାକୁ କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. କାହା କଥାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଏଥିପାଇଁ ଝଡ଼ା ଫୁଙ୍କାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ପାଗଳା କୁକୁର ବା ପାଗଳା ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିବା :-

ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଳାତଙ୍କ ନାମକ ରୋଗ ହୁଏ ଓ ଏଥିରେ ରୋଗୀ ପ୍ରାୟ ବଞ୍ଚେ ନାହିଁ । ତେବେ କାମୁଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ କେତେକ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. କ୍ଷତ ଜାଗାକୁ ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା ଓ ପ୍ରତିଷେଧକ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଘରେ କୁକୁର ପୋଷିଥିଲେ କୁକୁର ସହିତ ମାଲିକ ବି ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ନେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୨. ପୋଷା କୁକୁର ବା ବୁଲା କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଥିଲେ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ କୁକୁରକୁ ଅନ୍ୟୁନ ୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାନ୍ଧି ରଖନ୍ତୁ । କୁକୁର ପାଗଳ ହୋଇଥିଲେ ୧୦ ଦିନ ଭିତରେ ନିଶ୍ଚୟ ମରିଯାଏ । ୧୦ ଦିନ ଭିତରେ କୁକୁର ମରିଗଲେ ତୁରନ୍ତ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ନେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୩. କୁକୁର ବଞ୍ଚି ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରି ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ନେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୪. କୁକୁର ମରିବା, ବଞ୍ଚିବା ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ସଂପର୍କରେ ପ୍ରତିଦିନ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ।

୫. କାହା କଥାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଅଯଥା ଏଥିପାଇଁ ଝଡ଼ା ଫୁଙ୍କାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ରାସ୍ତାର ମଟର ଗାଡ଼ି ଦୁର୍ଘଟଣା :-

ରାସ୍ତାର ଉପରେ କୌଣସି ମଟର ଗାଡ଼ି ଦୁର୍ଘଟଣା ହେବା ସମୟରେ ଆପଣ ଯଦି ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥାଆନ୍ତି, ହଠାତ୍ ହଡ଼ବଡ଼େଇ ନ ଯାଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅାନ୍ତୁ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।

୧. ଦୁର୍ଘଟଣା ଗ୍ରସ୍ତ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଗାଡ଼ି ଭିତରେ ରହି ଯାଇଥାଏ ଓ ଗାଡ଼ିଟି ସିଧା ଠିଆ ହେବା ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, ତେବେ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଯଥାରେ ଟଣାଟଣି କରି ବାହାରକୁ ନ ଆଣି ସେହି ଗାଡ଼ି ଭିତରେ ହିଁ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

୨. ଗାଡ଼ି ତଳେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ରହି ଯାଇଥିଲେ ତାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖୋଲା ସ୍ଥାନକୁ ଆଣି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

୩. ନିଜକୁ ବିପଦ ମୁକ୍ତ କରି ଦୁର୍ଘଟଣା ସ୍ଥଳକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

ଏଥିପାଇଁ ତିନିଟି ମୌଳିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଥମେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ । ତାହା ହେଲା :-

୧. ତୁରନ୍ତ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବା ଭଳି ଉପଚାର ।

୨. ଦୁର୍ଘଟଣା ଯୋଗୁ ଆଉ ଅଧିକ କ୍ଷତି ନ ହେବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ।

୩. ତା'ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ।

ତୁରନ୍ତ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବା ଭଳି ଉପଚାର :-

୧. ରୋଗୀର ଚେତନା ଅଛିଁକି ନା ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀର ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଚାଲୁଛି କି ନା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

୩. ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁଁ ନ ଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

୪. ପାଟି ଭିତରୁ ଫେଣ, ଲାଳ, ରକ୍ତ ଆଦି ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ଦାନ୍ତ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇ ପାଟିରେ ରହି ଯାଇଥିଲେ ତାହା କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ମୁଣ୍ଡ ଆଗକୁ ବାଙ୍କି ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ତାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ପଛପଟକୁ ବଙ୍କେଇ ଦିଅନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବଙ୍କାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୭. ମୁଣ୍ଡକୁ ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ କନା କିମ୍ବା ଖବର କାଗଜକୁ ଗୁଡ଼ାଇ ଚିବୁକ ତଳେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ପାରନ୍ତି ।

୮. ଯଦି ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ, ତୁରନ୍ତ ତାହା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।

୯. ପାଖରେ ଥିବା ବାଡ଼, ଗଛ, ଗଡ଼; କାନ୍ଥ କିମ୍ବା ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଥିବା ଜମି, ଖାଲ, ପାଣି ଭରିଥିବା ସ୍ଥାନ ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ଆଖି ବୁଲାଇ ଆଣନ୍ତୁ । ଯଦି ଦୁର୍ଘଟଣା ଯୋଗୁ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକର ଛିଟିକି ପଡ଼ି ଲାଖି ଯାଇଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ସେଠାରୁ ଉଦ୍ଧାର କରନ୍ତୁ ।

ଦୁର୍ଘଟଣା ଯୋଗୁଁ ଆଉ ଅଧିକ କ୍ଷତି ନ ହେବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ :-

୧. ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସେହି ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ମୋଟର ଗାଡ଼ି ନିକଟରେ ଥିବା ଖୋଲାସ୍ଥାନ ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୨. ଗାଡ଼ି ଷ୍ଟାର୍ଟ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ତାହା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଗାଡ଼ିର ବ୍ରେକ୍‌କୁ ଦବାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୩. ଯଦି ଗାଡ଼ି ଭିତରେ ନିଆଁ ଲାଗି ଯାଇଥାଏ କିମ୍ବା ଧୂଆଁ ବାହାରୁଥାଏ, ନିଆଁଲିଭା ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ହଠାତ୍ ପାଣି ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ଧୂଆଁ ସହିତ ପାଣି ମିଶିଗଲେ ଗାଡ଼ି ଭିତରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

୪. ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ସ୍ଥାନଟିକୁ ଜନସମାଗମରୁ ମୁକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ପଟେ ଟ୍ରାଫିକ୍ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ରାତି ହୋଇଥିଲେ ନାଲି ଆଲୁଅର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୫. ତୁରନ୍ତ ପୋଲିସ୍ ଓ ଆମ୍ବୁଲାନ୍‌ସ ଡକାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ନିଜେ ଯାହା ଦେଖିଛନ୍ତି ବା ଜିରିଛନ୍ତି ତାହା ପୋଲିସ୍ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଡାକ୍ତର ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା :-

୧. କ୍ଷତ ଗୁଡ଼ିକର ଡ୍ରେସିଂ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ହାଡ଼ ଗୁଡ଼ିକର ଅଚଳୀ କରଣ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତ ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ସେଠାରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

୪. ଗାଡ଼ି ଭିତରେ କୌଣସି ସିଟ୍-ବେଲ୍ଟ୍ ପିନ୍ଧିଥିଲେ ତାହାକୁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ଆହତଙ୍କ ପାଖରେ ଅଯଥା ଗହଳି କରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୬. ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ୍ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଆହତ ସହିତ ଡାକ୍ତର ଖାନାକୁ ଯାଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ମହିଳାଙ୍କ ଯୋନି ଦ୍ୱାରରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ :-

ଏହା ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ, ଯଥା :-

୧. ଦୀର୍ଘତମ ମାସିକିଆ ଋତୁସ୍ରାବ ।

୨. ଅନିୟମିତ ଋତୁସ୍ରାବ

୩. ଋତୁକାଳୀନ ପ୍ରଚୁର ରକ୍ତସ୍ରାବ

୪. ଗର୍ଭପାତ

୫. ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କ୍ଷତ ଇତ୍ୟାଦି

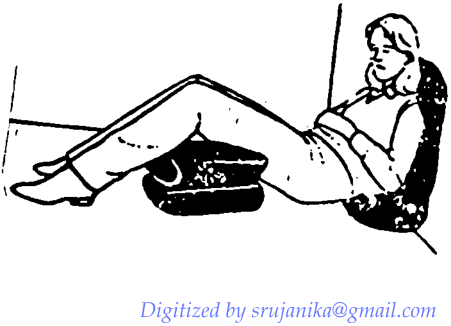
କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀକୁ ଏକ ନିରାପଦ ତଥା ଗୁପ୍ତ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

୨. ଯୋନିଦ୍ୱାରରୁ ରକ୍ତସବୁ ଭଲ ଭାବରେ ପୋଛି ଦେଇ ଗୋଟିଏ ସଫା ପ୍ୟାଡ୍ ପିନ୍ଧାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ୟାଡ୍ ନ ମିଳିଲେ ଗୋଟିଏ ସଫା ତଉଲିଆକୁ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ରୋଗୀକୁ ଏପରି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ଓ କାନ୍ଧ ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ରହିବ ।

୪. ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଠୁ ତଳେ ଉଚ୍ଚ ତକିଆ କିମ୍ବା କମ୍ବଳ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର, ୧୨୮)



୫. ତଳି ପେଟ ଉପରେ ଉଷୁମ ପାଣି ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ପ୍ରଚୁର ପାଣି ଓ ଲେମ୍ବୁ, ଲୁଣ, ଚିନିର ସର୍ବତ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଋତୁସ୍ରାବ କାଳୀନ ପେଟ ବ୍ୟଥା :-

ଏହା ୩ ପ୍ରକାରର ରୂପ ନେଇଥାଏ , ଯଥା-

୧. ଋତୁସ୍ରାବ ପୂର୍ବରୁ ହୁଏ ଓ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

୨. କେବଳ ଋତୁସ୍ରାବ ହେଉଥିବା ଦିନ ଗୁଡ଼ିକରେ ହୁଏ ।

୩. ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ହୁଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ରୋଗୀକୁ ବିଶେଷକ ଭାବରେ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ନିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହା କୌଣସି ସାଘାଂତିକ ରୋଗ ନୁହେଁ ।

୨. ତଳିପେଟରେ ଉଷୁମ ପାଣି ସେକ ବା ହଟ୍ ୱାଟର ବ୍ୟାଗ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

୩. ରୋଗୀ ସହିତ ମଧୁର ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରନ୍ତୁ ଓ ତା'ର ମନକୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦିଗରେ ଆକର୍ଷିତ ହେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

୪. ରୋଗୀକୁ ମଧୁର ସଂଗୀତ ଶୁଣାନ୍ତୁ କିମ୍ୱା ଆମୋଦ ଦାୟକ ଭିଡିଓ ଛବି ଦେଖାନ୍ତୁ ।

ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ :-

୧. ଏହି ପ୍ରକାର ପେଟ ବ୍ୟଥା ସାଧାରଣତଃ କୁଆଁରୀ ଝିଅଙ୍କଠାରେ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ବିବାହ ପରେ ବା ଏକାଧିକ ସହବାସ ପରେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଯାହାର ଆଉ କିଛି ପରିମାଣରେ ରହିଯାଏ, ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ତାହା ପ୍ରାୟ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

୨. ଏଥିପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ହଠାତ୍ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖିକୁ ଯାଇ ଜରାୟୁ ଧୋଇବା (ଡି. ଆଣ୍ଡ. ସି.) ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଥନହରା :-

ପ୍ରସବ ପରେ ପିଲା ଠିକ୍ ଭାବରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରି ନ'ପାରିଲେ କିମ୍ୱା ସ୍ତନ୍ୟ ପାନ ସମୟରେ ପିଲା ସ୍ତନକୁ କାମୁଡ଼ି ଖଣ୍ଡିଆ କରି ଦେଲେ ସାଧାରଣତଃ ଥନହରା ହୋଇଥାଏ ।

କ'ଣ ହୁଏ ?

୧. ସ୍ତନ ଫୁଲିଯାଇ ନାଲି ପଡ଼ିଯାଏ ।

୨. ସ୍ତନ ଦରଜ ହୋଇ ଖୁବ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।

୩. ସ୍ତନ ଓଜନିଆ ହୋଇଯାଏ ।

୪. ସ୍ତନ ଉପରେ କଳା ଶିରା ଦେଖାଯାଏ ।

୫. ଜ୍ୱର ହୁଏ ଓ ଦେହ ଘୋଳାବିନ୍ଧା କରେ ।

୬. ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ଦିଏ ।

୭. ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା ନକଲେ ସ୍ତନ ଭିତରେ ବଥ ହୋଇ ପୂଜ ହୋଇଯାଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ପିଲାକୁ ରୀତିମତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ସ୍ତନ ଯେପରି କ୍ଷୀର ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ପିଲା ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଚୁଚୁମି ଶେଷ କରି ନ ପାରିଲେ ହାତରେ ଚିପି କିମ୍ବା ବ୍ରେଷ୍ଟ ପମ୍ପ ସାହାଯ୍ୟରେ ସମସ୍ତ କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ସ୍ତନ ଉପରେ ଉଷୁମ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଔଷଧ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ପିଲାର କ୍ଷତି କରିପାରେ ।

୨. ଯେତେ କଷ୍ଟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ ନିବୃତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ହିଷ୍ଟ୍ରିଆ :-

ସ୍ନାୟୁ ବିଭାଗରେ ସାମୟିକ ଭାବରେ କିଛି ଗଣ୍ଡଗୋଳ ହେଲେ ସାଧାରଣତଃ ହିଷ୍ଟ୍ରିଆ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା, ଏହା କେବଳ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ହୁଏ ଓ ଯେଉଁମାନେ ଯୌନ ଜୀବନରେ ତୃପ୍ତି ନଢାଆନ୍ତି, କେବଳ ସେଇମାନଙ୍କୁ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଭୁଲ ଧାରଣା । ପୁଅ ଝିଅ ଉଭୟଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେ କୌଣସି ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ଦେଖାଦେଇ ପାରେ ।

କ'ଣ ହୁଏ ?

୧. ନିଜର ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରିକ କ୍ରିୟାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଯାଏ ।
୨. ରୋଗୀ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ପାଟି କରେ କାନ୍ଦେ କିମ୍ବା ଗଁ ଗଁ ଶବ୍ଦ କରେ ।
୩. ଗୋଡ଼ ହାତ ଛାଟେ ।
୪. ଆଖି ଡିମା ଡିମା କରି ଦିଏ ।
୫. ଓଠ ଥରାଏ ।
୬. ଭୂଇଁରେ ପଡ଼ି ନିଜର ବାଳ, ଲୁଗାପଟା, ସଉପ, ମସିଣା, ବିଛଣା ପ୍ରଭୃତି ଝିଙ୍କା ଝିଙ୍କି କରେ ।
୭. ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଏ ।
୮. ଯେତେ ବେଶି ଲୋକ ପାଖରେ ରହୁଥିବେ, ସେତେ ବେଶି ଜୋରରେ ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ରୋଗୀକୁ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ଜୋର ଜବର ଦସ୍ତକରି ନିବୃତ୍ତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୨. ଚାପୁଡ଼ା ମାରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମାରଧର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୩. ରୋଗୀକୁ ବିଶେଷକ ସହାନୁଭୂତି ନ ଦେଖାଇ କଡ଼ାକଡ଼ି ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ତାକୁ ଏଥିରୁ କ୍ଷାନ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
୪. ରୋଗୀ ପାଖରେ ଅଧିକ ଗହଳି ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୫. ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

୧. ହିଷ୍ଟ୍ରିଆ ରୋଗୀ ତା'ର ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କୃତ୍ରିମ ଭାବରେ ହିଁ କରିଥାଏ । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଅଧିକ ସହାନୁଭୂତି ପାଇବା ଆଶାରେ ସେ ବେଶି ପରିପ୍ରକାଶ କରେ । ତେଣୁ ରୋଗୀ ପାଖରେ କାହାକୁ ନରଖି ନିଜେ ତା' ପାଖରେ ରହି ତା'ଠାରୁ ସବୁ କଥା ବୁଝି ତାକୁ ପ୍ରବୋଧନା ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଏକୁଟିଆ ପାଇଲେ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ତା'ର ବିଶ୍ୱାସ ଆସିଗଲେ ସେ ତା'ର ସବୁ କଥା ମନଖୋଲି କହି ଦିଏ । ତା' ଠାରୁ ପ୍ରକୃତ କାରଣଟି ବୁଝି ସେଇଟିକୁ ଦୂର କରିଦେଲେ ରୋଗୀ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।
୨. ସବୁ ହିଷ୍ଟ୍ରିଆ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଯୌନ ଭିତ୍ତିକ ମନେ କରି ତାକୁ ଅଶ୍ଳୀଳ ଭାଷା କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ସେହି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କଥା କହି ତାଚ୍ଛଲ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯୌନ ଧର୍ଷିତା ମହିଳା (Rape) :-

ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସାମୟିକ ସମସ୍ୟା । ଏହା ଏକ ପୋଲିସ୍ ଧର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅପରାଧ ଓ ଏଭଳି ମହିଳାଙ୍କ ଉପଚାର କରିବା ବେଳେ ବିଶେଷ ସାବଧାନ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କ'ଣ କରିବେ, କ'ଣ କରିବେ ନାହିଁ ?

୧. ରୋଗୀ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିବ, ତାକୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଅନ୍ତୁ ଓ ତା'କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ଘଟଣା ଘଟିବା ପରେ ରୋଗୀକୁ ଆଉ ଏକୁଟିଆ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ରୋଗୀର ଗୋପନୀୟତାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ ଓ ତା'ର ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସର ଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।

୪. ରୋଗୀପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ।

୫. ବାରମ୍ବାର ଘଟଣା ସଂପର୍କରେ ପଚାରି ବିବ୍ରତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୬. ରୋଗୀର ପୋଷାକପତ୍ର ବଦଳାନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଡ୍ରେସିଂ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୭. ତୁରନ୍ତ ପୋଲିସ୍‌କୁ ଖବର ଦିଅନ୍ତୁ । ପୋଲିସ୍ ଆସି ସରଜମିନ୍ ତଦନ୍ତ କରିବା ପରେ ତାଙ୍କ ସହାୟତାରେ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୮. ରୋଗୀ ସହିତ ତା'ର ପରିବାରର ଲୋକ ଯିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

୯. ଘଟଣାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଗୋପନୀୟ ରଖନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ କାହା ଆଗରେ ଏକଥା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମୋକଦ୍ଦମା ହେଲେ ରାଜସ୍ୱାକ୍ଷୀ ହିସାବରେ କଚେରିରେ ଘଟଣା ସଂପର୍କୀୟ ସାକ୍ଷୀ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଅତି ଉଗ୍ରବାଦୀ ବା ନିଶାସକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି (Violent patient) :-

ବେଳେବେଳେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁବ୍ ଉଗ୍ରବାଦୀ ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଓ ନିଜକୁ ଖୁବ୍ ବଳବାନ ବୋଲି ଭାବି ଯାହା ଇଚ୍ଛା ତାହା କହିବାକୁ ପଛେଇ ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦି ନିଶାସକ୍ତ ହୋଇଥିବେ, ତା' ହେଲେ ନିଜ ଉପରୁ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମଧ୍ୟ ହରାଇ ବସନ୍ତି । ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଖୁବ୍ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାନ୍ତି ।

କାହିଁକି ହୁଏ ?

(୧) ଅତିଶୟ ରାଗ
(୨) ତୀବ୍ର ଘୃଣା
(୩) ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବାର ଇଚ୍ଛା
(୪) ଅତ୍ୟଧିକ ଭୟ
(୫) ଗଭୀର ନୈରାଶ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ରୋଗୀ ରହିଥିବା ଘରର କବାଟ ଝରକା ସବୁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀକୁ ଜବରଦସ୍ତ ଘର ଭିତରେ ଅଟକାଇ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ଯଦି ରୋଗୀ ହାତରେ କୌଣସି ମାରଣାସ୍ତ୍ର ଥାଏ, ତାକୁ ଅନ୍ୟତ୍ର ରଖିଦେବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ । ଯଦି ସେ ରାଜି ନ ହୁଏ, କୌଶଳ କରି ଯେ କେଣସି ପ୍ରକାର ତା'ଠାରୁ ସେଇଟିକୁ ନେଇ ଆସନ୍ତୁ ।

୪. ରୋଗୀ ସହିତ ଆପଣ ଉଗ୍ରବାଦୀ ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫. ସ୍ଥାନଟିକୁ କୋଳାହଳମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ଓ କୌଣସି ଲୋକଙ୍କୁ ଜମା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୬. ଧୀର ଭାବରେ ରୋଗୀ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ତା' କଥା ଶୁଣନ୍ତୁ ।

୭. ରୋଗୀ କଥା କହୁଥିବା ମଝିରେ ଆପଣ କିଛି କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି କହିବେ, ତାକୁ ସୁହାଇବା ଭଳି କହିବେ ।

୮. ରୋଗୀ ମନରେ ବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ ଯେ, ଯେପରି ଆପଣ ତା' କଥା ଖୁବ୍ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ମନ ଦେଇ ଶୁଣୁଛନ୍ତି ।

୯. ସେ ଏଭଳି ହେବାର କାରଣ ସହିତ ଆପଣ ପ୍ରଥମେ ଏକମତ ହୁଅନ୍ତୁ ଓ ତା'ର ଭାବନା ଠିକ୍ ବୋଲି ତାକୁ କୁହନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ତା'ର କିଛି ଲାଭ ହେବନାହିଁ ବୋଲି ତା' ମନରେ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାନ୍ତୁ । ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦେଖି ତାକୁ ଅନ୍ୟ କିଛି ସହଜ ଉପାୟ ଥିଲେ ବତେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୧୦. ଯଦି ରାଗରେ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି କହି ଯାଉଥାଏ, ତାକୁ କହିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ନିର୍ବିକାର ଭାବରେ ଆପଣ ତାହା ଶୁଣିଯାଥାନ୍ତୁ ।

୧୧. ରୋଗୀକୁ କୌଣସି କାମରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୨. କେତେକ ସହାୟକଙ୍କୁ ବାହାରେ ଅପେକ୍ଷା କରାଇଥାନ୍ତୁ । ଯଦି ନିହାତି ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦରକାର ପଡେ, ସହାୟକମାନଙ୍କୁ ଡାକନ୍ତୁ ।

୧୩. ରୋଗୀ ସାମାନ୍ୟ ଆଶ୍ୱସ୍ତ ହେବା ପରେ ତାକୁ କୌଣସି ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା :-

ନିଜେ ଡାକ୍ତର ସାଜି ରୋଗୀକୁ କୌଣସି ବଟିକା ବା ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ନିଶାସେବନ ଜନିତ ବାଚାଳତା :-

୧. ରୋଗୀ ମୁହଁରୁ ନିଶାର ଗନ୍ଧ ବାରି ହେଉଥାଏ

୨. ରୋଗୀ ନିଜ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ନଥାଏ ।

୩. ବିଚଳିତ ଭାବ ଦେଖାଯାଏ ।

୪. କଥା ବାର୍ତ୍ତାରେ ସଂଯମତା ନ ଥାଏ ।

୫. କଥା କହିବା ବେଳେ ବାକ୍ୟ ସହିତ ବାକ୍ୟର କିମ୍ବା ଶବ୍ଦ ସହିତ ଶବ୍ଦର ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହେ ନାହିଁ ।

୬. ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁକୁ ଭ୍ରମ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖେ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଭ୍ରମଶବ୍ଦ ଶୁଣେ ।

୭. ବିକୃତ ଭାବରେ ଘନ ଘନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଚାଳନା କରେ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

୧. ରୋଗୀକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

୨. ରୋଗୀ ସହିତ ବିଶେଷ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଯାଡୁସାଡୁ କଥା କହି ତାକୁ ଅଯଥାରେ ଚିଡ଼େଇ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ରୋଗୀକୁ ଅନ୍ଧାରୁଆ ଘରେ ନରଖି ଆଲୋକ ଓ ପବନ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଶୁଆଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୪. ହାତରେ ଧରି ପାରିବା ଭଳି କୌଣସି ଜିନିଷ ତା' ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୫. ରୋଗୀ ପାଖରେ ଅଯଥା ଗହଳି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୬. ରୋଗୀକୁ ଏକାକୀ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ। ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡାକନ୍ତୁ ଓ ସେ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗୀ ପାଖରେ ବସି ରୁହନ୍ତୁ ।

ମୃତ୍ୟୁର ଚିହ୍ନ :-

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ରିୟା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ମୃତ୍ୟୁ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

କାରଣ :-

(୧) ସ୍ୱାଭାବିକ ଜରାବସ୍ଥା ବା ପ୍ରାକୃତିକ ମୃତ୍ୟୁ
(୨) ରୋଗ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ
(୩) ଦୁର୍ଘଟଣାଜନିତ ଅପମୃତ୍ୟୁ

କେମିତି ଜାଣିବେ ?

ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରକୃତ ଚିହ୍ନ ଜାଣିବା ବା କାହାକୁ ମୃତ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିବା ଆଶୁଚିକିତ୍ସକର କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସର ଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ। ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିହ୍ନମାନ ଦେଖି ଲୋକଟିର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ଯାଇଛି ବୋଲି ଆପଣ ଅନୁମାନ କରି ପାରିବେ।

ମୃତ୍ୟୁର ଚିହ୍ନକୁ ସାଧାରଣତଃ ତିନିଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ। ତାହା ହେଲା :-

୧. ହଠାତ୍ ଜାଣି ପାରିବା ଭଳି ଚିହ୍ନ
୨. ତା' ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାର ଚିହ୍ନ
୩. ବିଳମ୍ବିତ ଅବସ୍ଥାର ଚିହ୍ନ ।

ହଠାତ୍ ଜାଣି ପାରିବା ଭଳି ଚିହ୍ନ :-

୧. ନାଡ଼ୀରେ ହାତ ଦେଲେ ତାହା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ନାହିଁ।

୨. ଛାତିରେ କାନ ଦେଲେ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଶୁଭେ ନାହିଁ।

୩. ନାକ ପାଖରେ ହାତ ଦେଲେ କିମ୍ବା ତୁଳା ଟିକେ ଧରିଲେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ ।

୪. ଛାତି ଓ ପେଟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକଲେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜନିତ ଚାଳନା ହେଉ ନଥାଏ ।

୪ଃ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାର ଚିହ୍ନ :-

୧. ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଓ ନମନୀୟତା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ ।

୨. ଦେହ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଏ ।

୩. ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସବୁ ଟାଣ ହୋଇଯାଏ ।

୪. ଆଖିର ଧଳାଅଂଶ ଶୁଷ୍କ ଓ କୁଞ୍ଚିତ ହୋଇଯାଏ ।

୫. ଆଖି ଡୋଳାର କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରହେ ନାହିଁ । ଆଲୋକ ପକାଇଲେ ଏହାର ଆକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଛୁଇଁବା କ୍ଷଣି ଆଖିପତା ମାଡ଼ି ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ ।

ବିଳମ୍ବିତ ଅବସ୍ଥାର ଚିହ୍ନ :-

୧. ଦେହ ପଚିଯାଏ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ ।

କ'ଣ କରିବେ ?

ଏହିସବୁ ଚିହ୍ନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ମାତ୍ରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡାକି ରୋଗୀକୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଡାକ୍ତର ରୋଗୀକୁ ମୃତ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିବା ପରେ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ହାସଲ କରି ମୃତବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦୁର୍ଘଟଣା ଜନିତ କିମ୍ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲେ ମୃତବ୍ୟକ୍ତିର ପୋଷ୍ଟମର୍ଟମ କରାଇବା ପାଇଁ ପୋଲିସ୍‌କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

- ୦ -